NATIONAL CENTER ON
Early Childhood Health and Wellness

Apoyar y entender el trauma durante el COVID-19

Head Start Heals - Preguntas frecuentes

P. ¿Cuáles son los signos del trauma en los niños pequeños?

Los niños que han atravesado una situación aterradora o de amenaza de vida pueden reaccionar de muchas diferentes formas. Los niños pequeños (incluso bebés y niños pequeños) pueden tener dificultades para comer y dormir. Pueden tener mucho miedo y asustarse con facilidad, especialmente cuando algo les recuerda la situación que los asustó. Algunos niños, incluso aquellos que han sido separados de sus seres queridos, pueden apegarse mucho o sentir ansiedad extrema por la separación, como cuando se los deja a la mañana. Algunos niños parecen simplemente infelices, pasivos e indiferentes, mientras que otros lloran con facilidad y parece ser muy difícil de consolar. Los niños en edad preescolar pueden volver a vivir el evento una y otra vez o seguir hablando del tema. Pueden presentar síntomas físicos (como dolor de estómago) o volver a tener comportamientos (por ejemplo, mojar la cama) que ya no tenían. Algunos niños pueden sentirse fácilmente abrumados, desatentos o hiperactivos o tener dificultades con los pares. Si tiene inquietudes sobre el estrés que observa, no dude en contactar a su consultor de salud mental o equipo de servicios sociales.

Recursos adicionales:

Signos de trauma de los niños
https://childmind.org/article/signs-trauma-children/

Webinario
https://www.zerotothree.org/resources/3485-supporting-infants-young-children-and-families-addressing-inequities-related-to-covid-19

Apoyar la recuperación después del trauma
https://eclkc.ohs.acf.hhs.gov/mental-health/article/supporting-recovery-after-trauma

Comprender el trauma en un contexto de primera infancia
https://eclkc.ohs.acf.hhs.gov/video/understanding-trauma-early-childhood-context

P. ¿Cómo puedo apoyar a los bebés y niños pequeños con sus sentimientos?

Primero, nunca subestime el poder de protección y sanación de una relación cariñosa y un entorno tranquilo, seguro y previsible. Céntrese en su relación con cada niño a través de conexiones repetidas y cariñosas a lo largo del día.

- Dele al niño su plena atención mientras está posicionado cara a cara, con una voz suave y contacto suave.
- Asegúrese de que cada niño y sus padres se sientan bienvenidos y cómodos.
- Asegúrese de que el día esté lleno de actividades divertidas y relajantes y comentarios positivos.
- Mantenga una rutina predecible y tranquila, apoyada en cada paso por señales visuales como imágenes para que los niños tengan el consuelo de saber lo que viene después.

Recuerde que los bebés y niños pequeños entienden mejor cuando habla con frases cortas en combinación con grandes gestos, objetos o imágenes. Cuando parezcan listos, comience a enseñar las palabras para las emociones usando Caritas de Sentimientos, comenzando con algunas a la vez, y pídales que señalen sus propios sentimientos. Etiquete las emociones que observa en los niños o en las historias ("¡te ves molesto!" o "el perrito se siente triste") y también lo que siente usted, para que los niños puedan comenzar a entender los sentimientos que experimentan. (Si usa una mascarilla, será especialmente importante que describa sus propios sentimientos.) Lea libros que apoyan el aprendizaje socioemocional. Recuerde que primero debe conectarse a la altura de los ojos ("¡te ves molesto!" o "¡quieres el camión!") antes de corregir suavemente con recordatorios positivos ("tocamos suavemente") o guiar un comportamiento más pacífico, por ejemplo: "Pregúntale: ¿es mi turno?".

Recursos adicionales:

Ayudar a calmarnos: Estrategias para los niños
https://challengingbehavior.cbcs.usf.edu/resources/index.html

Actividades para familias que apoyan las emociones/sentimientos
https://challengingbehavior.cbcs.usf.edu/docs/activity-ideas-families.pdf

Historia social de Tucker la tortuga - Versión del hogar|
https://challengingbehavior.cbcs.usf.edu/docs/TuckerTurtle_Story_Home.pdf

Apoyar la respiración profunda para niños pequeños
https://challengingbehavior.cbcs.usf.edu/docs/Smell-Blow.pdf

Guías prácticas eficaces / Mejora del funcionamiento emocional
https://eclkc.ohs.acf.hhs.gov/school-readiness/effective-practice-guides/emotional-functioning-improve

Guías prácticas eficaces/desarrollo social y emocional
https://eclkc.ohs.acf.hhs.gov/school-readiness/effective-practice-guides/social-emotional-development

P. Sé que uno de nuestros niños está pasando un momento terrible en el hogar. ¿Cómo puedo apoyarlo ahora?

La conexión continua con un maestro de confianza puede significar mucho para un niño pequeño. Si tiene la edad suficiente, mantenga un contacto frecuente por teléfono o videollamadas, con el apoyo de un padre. Si aún no lo ha hecho, puede considerar enviar fotos o dibujos o pequeños paquetes de juguetes o materiales de arte. ¿Hay una historia que el niño recordaría de la escuela? En ese caso, haga una grabación y envíela. Contacte a su cuidador con llamadas de control amistosas y averigüe que marcaría una diferencia para la familia. Los niños usan las señales con respecto a cómo reaccionar a situaciones difíciles a partir de lo que observan de los adultos a su alrededor, por lo tanto, cualquier apoyo que pueda ofrecer a los adultos será útil para el niño.

Recursos adicionales:

Ayudar a los niños a sobrellevar un evento traumático
https://childmind.org/guide/helping-children-cope-traumatic-event/

Libros que apoyan a los niños pequeños que atraviesan tiempos difíciles
https://www.zerotothree.org/resources/3399-our-favorite-books-for-families-facing-tough-times

Apoyar a los niños que experimentan trauma
https://eclkc.ohs.acf.hhs.gov/blog/supporting-children-experiencing-trauma

Promover la empatía, entender el trauma
https://eclkc.ohs.acf.hhs.gov/safety-practices/article/promoting-empathy-understanding-trauma

P. ¿Cómo sabré si el comportamiento desafiante del niño se relaciona con algo que ha experimentado y qué debo hacer?

Es importante tener en cuenta lo que puede haber experimentado un niño que podría estar detrás del comportamiento o la angustia que usted observa. Sería útil que usted o alguien en su programa pase tiempo extra con la familia y averigüe si el niño podría haber pasado por una experiencia perturbadora o aterradora (ausencia de un padre, falta de hogar, violencia familiar, desastre natural, pérdida, etc.). Si bien es mejor si puede entender las circunstancias, usted puede ayudar aunque no sepa exactamente qué sucedió. Puede suponer que los niños se comunicarán a través de acciones cuando no pueden expresar sentimientos complejos en palabras en el calor del momento (esto es muy difícil, incluso para niños altamente verbales). ¿Cuáles serían los sentimientos, cuáles serían las palabras si el niño no usara la acción? Algunos niños que han experimentado adversidad pueden decirle por qué están molestos, por supuesto, pero otros no. En el caso del niño que golpea a un maestro, por ejemplo, puede ser: "¡Me enfurece que me hayas obligado a dejar de pintar!" Para el niño que arroja una silla cuando el padre ingresa a la sala, puede ser: "¡Extraño a mi papá con desesperación!" Esto es realmente importante porque puede darle la oportunidad de reconocer emociones confusas y difíciles para que el niño pueda hablar sobre ellas y aprender otras formas para expresarse. También puede darle la oportunidad de modificar el entorno o las expectativas para que el niño se pueda sentir seguro, por ejemplo: brindar tiempo extra y advertencias para el niño que tiene dificultades con las transiciones. Es útil encontrar momentos tranquilos para conectar con el niño que tiene un comportamiento desafiante.

Recuerde que la atención positiva ayuda a prevenir o reducir el comportamiento desafiante. Haga una lista de las fortalezas de los niños con su equipo y haga todo lo posible para recordar la bondad esencial de cada niño. Cuando se sienta frustrado, lo que es muy natural, use sus propias estrategias autocalmantes para poder responder desde un lugar de compasión en lugar de reaccionar con enojo. No demore en recurrir a los apoyos positivos si un estudiante está estresado o tiene dificultad para regular el comportamiento en el aula.

Recursos adicionales:

Signos de trauma de los niños
https://childmind.org/article/signs-trauma-children/

Efectos del trauma en el comportamiento
https://www.nctsn.org/what-is-child-trauma/trauma-types/complex-trauma/effects

Podemos ser revolvedores de problemas en el hogar
https://challengingbehavior.cbcs.usf.edu/resources/index.html

Promover la empatía, entender el trauma
https://eclkc.ohs.acf.hhs.gov/safety-practices/article/promoting-empathy-understanding-trauma

Efectos del trauma, manejar comportamientos desafiantes
https://eclkc.ohs.acf.hhs.gov/mental-health/article/effects-trauma-managing-challenging-behaviors

P. ¿Cómo puedo asegurarme de que mi aula pueda responder a los niños que han experimentado trauma?

Céntrese en conectarse repetidas veces a lo largo del día con cada niño (a la altura de los ojos, con toda su atención). Los niños que han experimentado trauma necesitan sentirse seguros y aceptados en su clase y necesitan un entorno tranquilo y previsible para sentirse cómodos. Haga hincapié en el aprendizaje socioemocional para que puedan aprender a etiquetar sentimientos, estrategias autocalmantes y negociación social en su planificación, y una planificación cuidadosa de lección (escrita) para los momentos difíciles en el día del aula, como las transiciones. Es importante que se usen señales visuales y cronogramas de manera consistente para que los niños sepan qué esperar. Averigüe qué desencadenantes específicos pueden molestar a los niños para que pueda planificar y hacerlos sentir seguros. Tenga en cuenta los antecedentes culturales de cada familia y cómo puede asegurarse de que todos sientan que pertenecen cuando ingresan a su sala.

Recursos adicionales:

Volver a desarrollar la pirámide: Reconectar después de un descanso
https://challengingbehavior.cbcs.usf.edu/docs/Rebuilding-the-Pyramid.pdf

Estrategias escolares informadas por el trauma
trauma-informed-school-strategies-during-covid-19

Cuando los estudiantes tienen trauma, los maestros también:
https://www.edutopia.org/article/when-students-are-traumatized-teachers-are-too

Desarrollar resiliencia frente al trauma y la adversidad
https://eclkc.ohs.acf.hhs.gov/video/building-resilience-face-trauma-adversity

Promover la empatía y entender el trauma
https://eclkc.ohs.acf.hhs.gov/safety-practices/article/promoting-empathy-understanding-trauma

P. Tenemos a un niño con necesidades especiales que atravesó una experiencia traumática en estos tiempos. ¿Cómo puedo ayudarlo a entender y sobrellevar sus sentimientos?

Como para todos los niños, es fundamental asegurarse de que este niño se sienta muy seguro y tranquilo en su aula. Como cada niño es diferente, será muy importante conocer su nivel de lenguaje, las mejores maneras para comunicarse con el niño y sus preferencias sensoriales. Tal vez su familia, su coordinador de discapacidades, el consultor de salud mental y/o su terapeuta pueden ayudarlo a entender cómo comunicarse mejor con el niño y responder a sus necesidades si no está claro. ¿El niño entiende mejor el lenguaje hablado si usa frases cortas? Muchos niños solo entienden partes de las oraciones largas. ¿Le ayudaría aprender nuevas estrategias para involucrarlo en el juego? ¿Entendería mejor si usara más imágenes? ¿Podría participar más cómodamente si tuviera adaptaciones planificadas con anticipación para cada actividad del aula? ¿Tiene dificultades con los cambios en el cronograma o en las transiciones? ¿Hay estrategias sensoriales que pueden ayudar al niño a sentirse más cómodo y dispuesto para aprender (como oportunidades extra para el movimiento)? En general, puede ser útil considerar historias sociales, apoyos visuales para aprender sobre los sentimientos (o apoyo auditivo para niños con visión limitada) y formas imaginativas para enseñar respiración profunda y otras estrategias autocalmantes.

Recursos adicionales:

El camino hacia la recuperación
https://www.nctsn.org/resources/road-recovery-supporting-children-intellectual-and-developmental-disabilities-who-have

Hoja de información: Estrés traumático y niños con discapacidades de desarrollo
https://www.nctsn.org/resources/facts-traumatic-stress-and-children-developmental-disabilities

Seguridad y niños con discapacidades
https://www.cdc.gov/ncbddd/disabilityandsafety/trauma.html

Ayudar a los niños a sobrellevar un evento traumático
https://childmind.org/guide/helping-children-cope-traumatic-event/

P. Tuvimos un huracán de categoría 5 hace 18 meses. Nuestras familias y el personal aún se están recuperando de eso cuando apareció el COVID-19. ¿Cómo puedo ayudarlos?

Los padres y el personal que han experimentado eventos que amenazan la vida o trauma previo pueden necesitar apoyo extra cuando se enfrentan al estrés o peligro más adelante que desafía su sentido de seguridad. Lo más importante que puede hacer es comunicarse con frecuencia para conectar y escuchar, asegurarse de que se cubran sus necesidades básicas y brindar apoyo y consuelo. Las actividades de autocuidado y relajantes (meditación, música, caminar, rezar) son especialmente útiles para las personas que experimentan amenazas prolongadas o recurrentes. Brinde espacio y tiempo para el autocuidado. El asesoramiento específico del trauma puede ser muy eficaz para personas que experimentan ansiedad, pánico, pesadillas u otros síntomas intensos. Su consultor de salud mental, las agencias de salud mental de la comunidad y/o el programa de asistencia para el empleado también pueden ser recursos útiles para el personal y las familias.

Recursos adicionales:

¿Cómo podemos promover la resiliencia y recuperación para las personas que han experimentado eventos traumáticos?
https://www.nctsn.org/trauma-informed-care/families-and-trauma

Cómo superar el estrés, el trauma y la adversidad con resiliencia
https://positivepsychology.com/stress-resilience/

Examinar los efectos del estrés tóxico y trauma para la salud mental de los niños pequeños
https://eclkc.ohs.acf.hhs.gov/video/examining-effects-toxic-stress-trauma-mental-health-young-children

P. ¿Cuál es la perspectiva a largo plazo para nuestros niños? ¿Cómo esta experiencia de trauma los afectará en términos de su bienestar académico, social y emocional?

El trauma ocurre cuando los niños son expuestos a eventos o situaciones que sobrepasan su habilidad para lidiar con la situación. Si bien el trauma significativo puede aumentar la vulnerabilidad, el estrés a largo plazo no es inevitable. Esto es porque las relaciones afectivas, un sentido de seguridad y los entornos cariñosos pueden amortiguar los efectos del estrés. Sabemos que las consecuencias negativas a largo plazo de las experiencias adversas en la infancia se pueden reducir mediante una fuerte relación con un adulto afectivo. Las relaciones positivas en un programa Head Start pueden ayudar a los niños y a las familias a sanar y desarrollar resiliencia en momentos de estrés.

Recursos adicionales:

ACES
https://www.cdc.gov/violenceprevention/childabuseandneglect/acestudy/index.html

Cómo el trauma infantil puede afectar la salud a largo plazo
https://www.nytimes.com/2018/02/01/well/mind/how-childhood-trauma-can-affect-your-long-term-health.html

Entender el estrés y la resiliencia en niños pequeños: Personal de Head Start
https://eclkc.ohs.acf.hhs.gov/video/understanding-stress-resilience-young-children-head-start-staff