Del nacimiento a los 12 años

COMO AYUDAR A LOS NIÑOS…

Cuando ocurren cosas malas

DEL NACIMIENTO A LOS 12 AÑOS

Como ayudar a los niños...

Cuando Ocurren Cosas Malas

© Sue Delucchi
Teléfono 509-521-5950

Traducido por María Vera

Contenido

Crisis en la cuna 1
- **El factor del miedo** 2
- **Avance de excitación** 3
- **Consecuencias adversas** 4

Como entender nuestros sentidos 5
- **Provocaciones** 5
- **Transiciones** 5

Señales para los proveedores de cuidado 9
- **Técnicas de emergencia** 9
- **Cambiando el ambiente del niño** 10
- **Creando un espacio seguro** 10
- **Técnicas para la comunicación** 10
- **Lista de acciones a seguir** 11

Detective del comportamiento 12
- **Comportamiento y la actividad** 13
  - ***El miedo*** *13*
  - ***Demasiada excitación*** *13*
  - ***La agresión*** *13*
  - ***Dificultades para dormir*** *14*
  - ***Se frustra fácilmente*** *14*
  - ***La regresión*** *14*
  - ***Quejas y lloriqueos*** *15*
  - ***Reconstrucción del incidente*** *15*
  - ***Apego e inseguridad*** *15*
  - ***Enojo*** *16*
  - ***Berrinches*** *16*
  - ***Ansiedad de separación*** *16*
  - ***Culpa*** *17*
  - ***Su interés en las actividades disminuye*** *17*
  - ***Su control de impulso se reduce*** *17*
  - ***Dolencias físicas*** *17*
  - ***Pensamientos de negación/intrusivos*** *17*

Sobre vigilancia/temor a un futuro trauma……....*18*
Tristeza/Sensación de futuro acortado ….……..……...*18*
Es difícil confiar……...……...*18*
Desmejora en su desempeño escolar……..*18*
Tabla del comportamiento, necesidades, disciplina **19**
Recetas **24**
Burbujas increíbles……...……..*24*
Pintura facial……....……..*24*
Pintura para usar con los dedos...……..*24*
Plastilina……..……..*24*
Escala de aflicción de los bebés y los niños **25**
Tabla de las emociones ..... **dentro de la portada de atrás**
Apéndice ..... **I**
Conexiones a recursos, libros, investigaciones ..... **II**

Capítulo 1

Crisis en la cuna

El impacto del trauma en los niños pequeños es fisiológico, emocional y extenso.

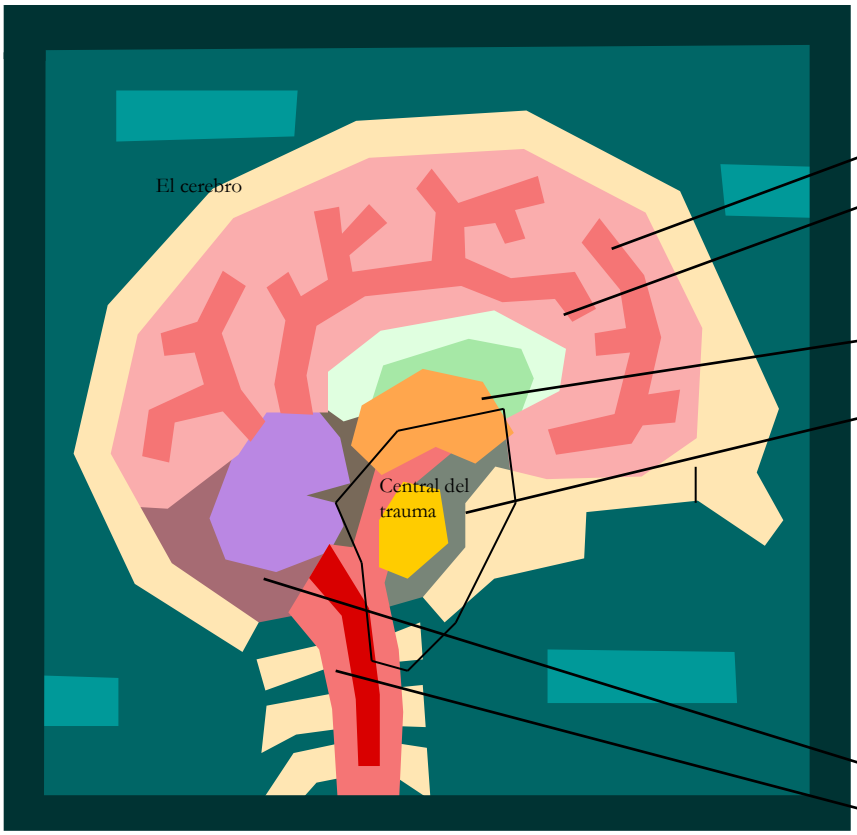
El sentimiento de pertenecer forma el cerebro en la infancia y la niñez. Estas experiencias influyen demasiado en el proceso del desarrollo mental, emocional, intelectual y físico de un niño. Estos vínculos sociales evolucionaron para asegurar el sobrevivir y la seguridad del bebé. La conexión ocurre cuando uno de los padres o el proveedor de cuidado principal se comunica con el bebé en forma no verbal pero que puede ser entendida por el bebé (el niño llora y el adulto responde por medio de tomarlo en brazos). El bebé forma un vínculo de confianza y una sensación de seguridad con el adulto que lo hace sentir que sus necesidades son intuidas, conocidas y comprendidas.

Después de un episodio traumático, el primer paso que el niño debe dar para disminuir los efectos del evento es establecer una sensación de seguridad personal y volverse a conectar con la persona que los cuida. A veces los bebés no pueden comunicar sus necesidades, o las personas que los cuidan que quieren al niño pueden estar tan estresados o agobiados que no reconocen las señales de sus niños y no responden a sus necesidades. Estas situaciones pueden contribuir a no poder formar lazos o a la incapacidad de conexión entre el bebé y el adulto cuando estos vínculos han sido rotos.

Los bebés y los niños son vulnerables al estrés traumático cuando han sido víctimas sobrevivientes, testigos o compañeros de las víctimas. El trauma puede variar desde abuso físico, sexual o emocional, negligencia, a proveedores de cuidado quienes están enfermos mentalmente, adictos a las drogas o al alcohol, son testigos de violencia doméstica, se les murió uno de sus padres, abandono o divorcio, encarcelación de un miembro de su familia, desastres naturales, incendios en su hogar, abducción, han sido colocados en cuidado de crianza, violencia en su barrio, procedimientos médicos para tratar lesiones graves que resultaron en síntomas físicos, emocionales, o de comportamiento en los bebés.

El factor del miedo

El experimentar un trauma es ambos fisiológico y basado en el cerebro. Los humanos reaccionan *automáticamente* al miedo físicamente, mentalmente, y por medio del comportamiento. Durante el trauma existe una respuesta bioquímica y fisiológica a la amenaza de la pérdida de vida o un miembro del cuerpo. La reacción es causada por cambios químicos producidos por la amígdala en el cerebro. La amígdala está ubicada cerca del hipocampo en la parte primitiva del cerebro y modula las reacciones relacionadas con la sobrevivencia. El sistema límbico del cerebro toma control.



Cortex—Cover

El cerebro tiene 4 lóbulos:
Frontal (razonamiento, memoria, habla)
Temporal (oído, sabor, olfato)
Occipital (vista, información visual)
Parietal (proceso sensorial, por ejemplo el tacto)

Cuerpo calloso—conecta y une los 2 lados del cerebro

Sistema límbico o el cerebro primitivo (sobrevivencia, los instintos, las funciones básicas del cuerpo) consisten de:

- La amígdala—genera las emociones como el miedo, determina la respuesta de pelear o escapar,
- El hipocampo – decide donde guardar la memoria ya sea a corto plazo, a largo plazo o las habilidades
- Olfativo –relacionado con el olfato
- El tálamo (agente de tráfico)
- Hipotálamo (cronómetro interno) - temperatura, crecimiento, somnolencia y hambre
- Glándulas pituitarias y pineales

Cerebelo—coordina movimientos
Raíz del cerebro—funciones básicas del cuerpo, señales motrices

Cuando estamos bajo amenaza, ocurren cambios en nuestro estado mental, nuestro pensamiento, y nuestro ser físico. La reacción física al temor puede incluir elevación del ritmo del corazón, la presión sanguínea, o respiración, una descarga de azúcar almacenada, incrementación de tono muscular, sobre vigilancia, y desenfoque de toda la información no esencial en preparación para congelarse, pelear, o escaparse como reacción. Las provocaciones, los recuerdos mentales del evento, pueden producir un resultado físico a pesar de que el peligro ya pasó hace mucho tiempo. Entre más amenazados nos sentimos, más regresivo se convierte nuestro pensamiento y comportamiento.

Congelarse **Pelear** **Escapar**

Avance de excitación – Calma, Alarma, Miedo, Terror

Calmado—Estoy mirando una comedia en la televisión en mi recámara en el piso de arriba.

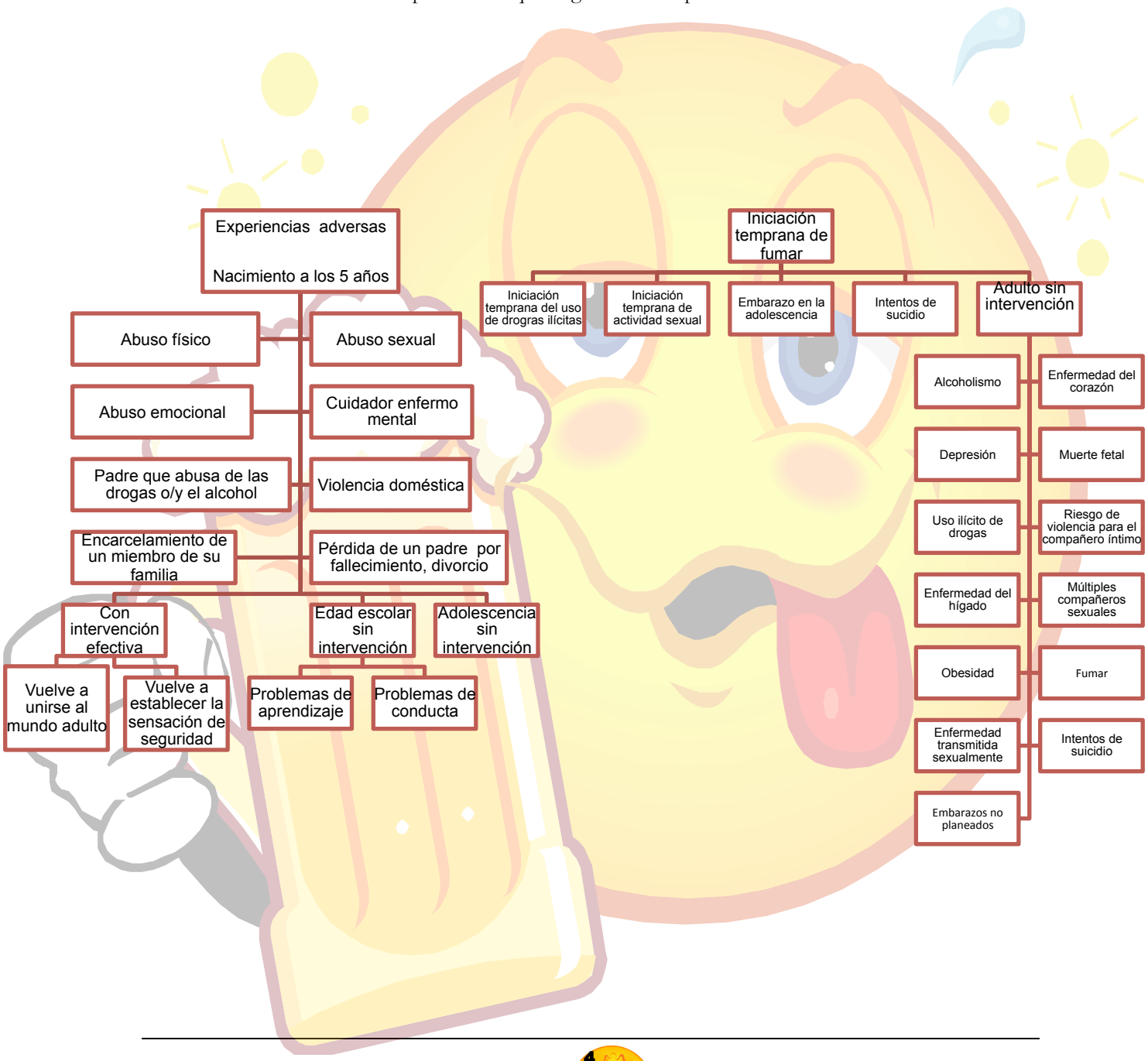
Alarmado—Escucho un ruido abajo en mi casa vacía. Puede ser el perro que se está moviendo.

Miedo—Escucho que alguien está caminando en el piso de abajo.

Terror—Puedo escuchar pasos en las escaleras y ver que la perilla de la puerta da vuelta.

Consecuencias adversas

Si el trauma no es tratado temprano en la niñez, las consecuencias de estos eventos estresantes pueden durar toda la vida. El Dr. Bruce Perry ha determinado que el trauma impacta el desarrollo del cerebro temprano en la infancia y puede influenciar en la habilidad de aprender del niño. El Dr. Vincent Felletti ha completado una investigación para el Centro de control de enfermedades sobre Experiencias adversas de la niñez que directamente conectan numerosas consecuencias sociales, emocionales y fisiológicas en los adultos a trauma en la niñez temprana. He aquí un gráfico del impacto:



Capítulo

2

Como entender nuestros sentidos

Escucha las señales de tu cuerpo

La fragancia se convierte en memoria ya sea agradable o desagradable, alentadora o molesta. El aroma de un trauma en particular puede reavivar recuerdos del evento. La inhalación de diferentes olores proporciona recuerdos al cerebro los cuales provocan una variedad de emociones como lo hacen otras provocaciones sensoriales. Es solo cuestión de segundos para que los efectos de inhalar un aroma comiencen ya que la nariz envía un mensaje químico a la parte límbica del cerebro la cual lo reenvía a otras partes del cuerpo.

Provocaciones

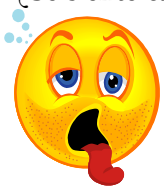
Después de un trauma los niños pueden revivir el incidente en su mente. Las provocaciones son recordatorios subconscientes del evento. Cualquiera de las siguientes provocaciones incluyendo el sonido, olor, ver, tocar, movimiento, situaciones (tener miedo o sentirse indefenso), cuentos o conversaciones, o exposición a la prensa puede causar aflicción física o emocional a un bebé o niño pequeño. Esté consciente de las provocaciones específicas del niño, y tenga un plan de estrategia para ayudar al niño cuando vaya a revivir la experiencia.

Transiciones

Las transiciones diarias, tales como vestirse, cambiar de actividades como de jugar a comer, irse de la escuela o de la guardería al final del día, y la hora de acostarse son algunas situaciones que pueden presentar retos. Pedirle a un niño que pare su actividad antes que él esté listo puede provocar un berrinche u otra expresión de enojo impresionante. Tenga en cuenta que la hora de transición puede ser terriblemente estresante para los niños traumados. Los niños bajo estrés pueden tener reacciones extremas que pueden incluir hacer berrinches o internalizar sus sentimientos para protegerse se sus sentimientos agobiadores. Por ejemplo, un niño que muerde, por lo general es uno al que no le gusta que otros invadan su espacio. Enséñele a los niños maneras aceptables de manejar su frustración y ayúdeles a hacer que las transiciones sean lo más suave posible.

Tu cuerpo...

- ¿Se siente cansado todo el tiempo?



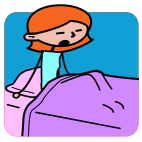
- ¿Tiene dificultad para respirar?

- ¿Tiene los músculos tensos y las manos sudadas?

- ¿Tiembla?

- ¿Está lleno de sarpullido?

- ¿Tiene dificultad para dormir?



- ¿Se siente con hambre todo el tiempo?

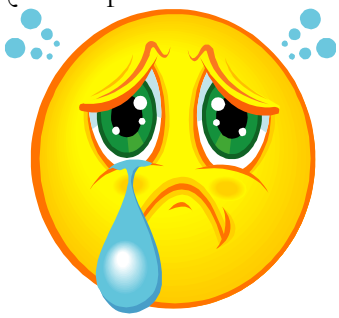
Te sientes...

¿Irritado?

¿Enojado?

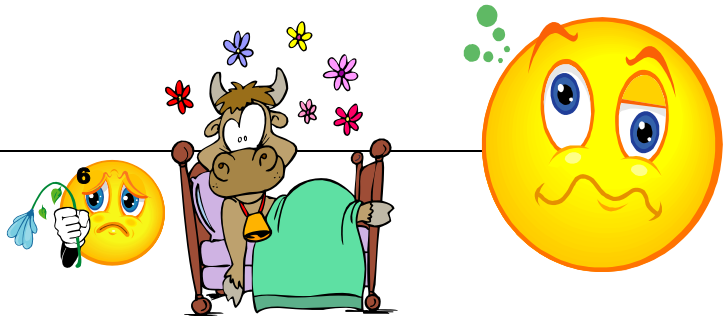
¿Frustrado?

¿Preocupado?



¿Triste?
¿Sin poder reír?

¿Perplejo?



Acaso tu mente...

¿Tiene dificultad para decidir?

¿Tiene dificultad para concentrarse?

¿Tiene pensamientos recurrentes?

¿Tiene dificultad para recordar?

Nuestros cinco sentidos son los "detectives" de nuestro cuerpo

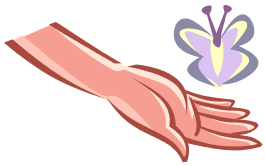
Vista

Sonido

Olfato

Sabor

Tacto



¡La mejor manera para hacer que te sientas mejor es haciendo las cosas que te hacen sentir feliz!

Haz un plan de antemano, para que estés listo para cuidarte.

Encuentra un amigo con quien hablar…

Relájate…

Haz ejercicio...

Capítulo

3

Señales para los proveedores de cuidado

Los niños tienen días difíciles en sus vidas al igual que los adultos. Es la responsabilidad de los adultos ayudarles a los niños a superar las etapas difíciles.

Cuando los bebés o los niños pequeños tienen un derretimiento, por lo general es explosivo y requiere atención inmediata. Como padre o persona a cargo vale la pena estar preparado para esta eventualidad cuando los niños han atravesado por estrés extremo o un trauma.

Técnicas de emergencia

Una buena forma de hacerle frente al enojo es haciendo algo físico. También puede calmar el enojo usando los cinco sentidos (tacto, olfato, sabor, sonido, vista). Amasando plastilina, chapoteando en el agua, corriendo, escuchando música calmante, pintando o dibujando, tensar y relajar los músculos, comiendo una botana saludable. Otras sugerencias:

1. Respirar profundo – Inhala por la nariz, exhala por la boca.
2. Abrazar al niño – Modele respiración profunda mientras aplica presión suave entre las paletas (ayuda a mitigar el estrés).
3. Sople y apague una vela – Detenga su dedo frente al niño y dígale que pretenda apagar la vela (es difícil soplar y llorar al mismo tiempo).
4. Hagan burbujas – Tenga una botella de burbujas a la mano, o hágalas con jabón de lavar trastes (vasijas) y agua (mire la tarjeta de la receta).
5. Masaje – Si el niño no tiene problemas con ser tocado, masajee el cuello y los brazos del niño. El uso de loción con aroma de lavándula es calmante durante el masaje.

Cambiando el ambiente del niño

Recrear la forma en que el cuidador responde al bebé o niño puede hacer una diferencia enorme en el comportamiento del niño. A continuación están unas técnicas para trabajar con los niños:

1. Concéntrese en lo positivo por medio de reforzar el comportamiento positivo a través del día. Use mensajes "yo" en vez de mensajes "tu" – "me gusta como guardas ese juguete," "pienso que hiciste un muy buen trabajo en ese dibujo," "gracias por jugar tan bien con tu hermanito."
2. Dígale al niño que hacer en vez de que no hacer – "camina alrededor del charco," "por favor métete al carro por el lado del pasajero," "coloca tu ropa en la canasta cuando te la quites al prepararte para acostarte."
3. Evite usar demasiado lenguaje – "Es hora de meterse al carro."
4. Avísele al niño de cambios que se avecinan o de transiciones, esto ayuda a prepararlo y a reducir la ansiedad. Haga un gráfico de "ahora" y "entonces"
5. Use horarios y recordatorios visuales.
6. Enséñele al niño a calmarse, y modele el comportamiento.
7. Esté consciente de sobrecargo sensorial – ayude al niño a crear un lugar seguro donde él pueda recuperar el control. No use el mismo espacio para castigo de "time out."

Creando un espacio seguro

- Una esquina acogedora o un lugar tranquilo
- Una sillita cómoda, un tapete pequeño, o un grupo de almohadas
- Un toca CD con música tranquilizante
- Fotos de miembros de la familia
- Animales de peluche
- Una cobija suave
- Papel y crayones o marcadores
- Una bolsa de trauma o un libro I Spy.

Técnicas para la Comunicación

1. Póngase al mismo nivel que el niño, haga contacto con la vista;
2. Use una voz firme pero suave;
3. Póngase en el lugar del niño;
4. Ayúdeles a usar declaraciones "yo siento" - Cuando _____ yo siento _____ porque _____, y yo quisiera _____.
5. Ayúdeles a usar sus palabras eficazmente – "Dime si necesitas ayuda," Dile a Juan, "¿Me dejas jugar contigo por favor?" o "Dile a Aiden, 'ya no voy a jugar contigo si me pegas.'"

Lista de acciones a seguir:

- Responda a la aflicción del niño lo más pronto posible por medio de mostrar interés en lo que él/ella está sintiendo.
- Escuche lo que el niño está diciendo con sus palabras o acciones.
- Tome los sentimientos del niño en serio, especialmente los de temor y enojo.
- Hable con el niño en privado.
- Esté lo más relajado posible cuando intente ayudarle a un niño a calmarse.
- Repítale al niño lo que le está diciendo para asegurar que entiende la inquietud de su niño.
- Proporcione salidas a las emociones fuertes de su niño tales como actividades físicas, una esquina callada o trabajo de arte.
- No personalice la situación. Usted no es un "mal" padre y él no es un niño "malo."
- Consuele al niño con abrazos extras, cargándolo o tranquilizándolo a la hora de acostarse. Es posible que los bebés necesiten que los mesan más.
- Esté ahí para su niño. Nada es más tranquilizador que su presencia y sus cuidados.

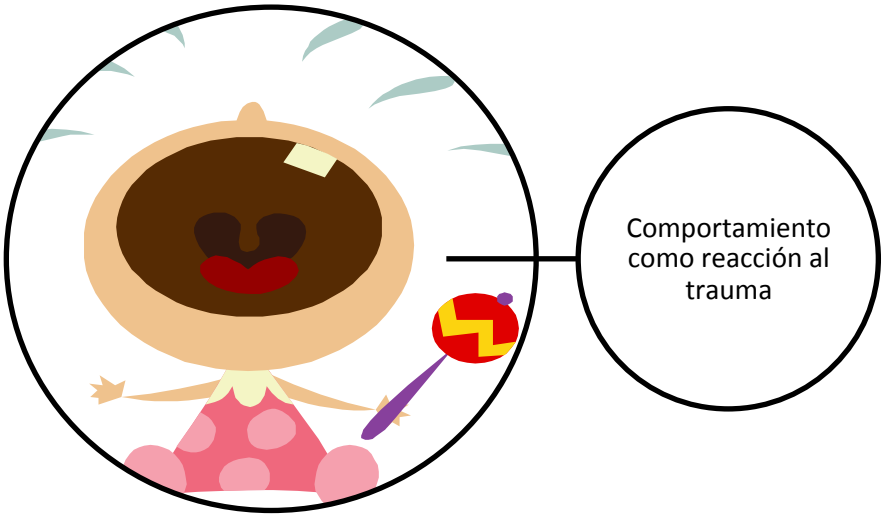
Capítulo

4

Detective del comportamiento

Después de un trauma pueden aparecer muchos comportamientos nuevos o la conducta negativa puede empeorar.

Un entendimiento de comportamientos típicos que son la reacción al trauma puede ayudarle a los cuidadores a crear un plan de intervención para el bebé o niño pequeño. A continuación está una lista de categorías de comportamientos que muchos niños pueden adoptar a consecuencia de un trauma.



- Síntomas desde el nacimiento a los 3 años
  - Agresión
  - Frustración
  - Temor
  - Avance de exitación
  - Regresión
  - Dificultad para dormir
  - Lloriquear y gritar
- Síntomas de los 3 a los 6 años
  - Ira
  - Apego
  - Temor
  - Representación
  - Regresión
  - Problemas al dormir
  - Berrinches
- Síntomas de Edad escolar
  - Evitación
  - Apego/regresión
  - Disminución de desempeño en la escuela
  - Dificultad para confiar
  - Disminución de interés en actividades
  - Culpabilidad
  - Sobre vigilancia
  - Reducido control de impulso
  - Representación
  - Tristeza
  - Ansiedad de separación
  - Disturbios de sueño

Comportamiento y la actividad

El miedo– una reacción común después de un trauma. Los bebés y los niños pequeños son especialmente propensos a emociones y comportamientos relacionados con el miedo debido a su comprensión limitada de los eventos de la vida.
El aferrarse a los padres ocurre debido a la necesidad de sentirse seguros y protegidos. No es raro que un niño quiera ser cargado constantemente como señal de que no va a ser abandonado. Es posible que los temores normales en la edad preescolar sean intensificados después de una experiencia traumática. El miedo a la obscuridad, las tormentas, la muerte, separación y los desconocidos puede tornarse obsesivo.

Actividad del nacimiento a los 5 años: Si es posible mantenga el niño con usted. Cuando tenga que dejar el niño con alguien más, utilice unos minutos ayudándole al niño con la transición a la nueva situación. Explíquele cuando va a regresar en términos del entendimiento del niño (después de tu siesta, después de comer, etc.). Lleve cosas que lo consuelan para dejar con él como por ejemplo su peluche preferido, su chupón, su cobija favorita. Cuando el niño parezca estar cómodo en una actividad, vallase discretamente. Los bebés puedan reaccionar de forma positiva a ser envueltos (en una cobijita).

Actividad para edad escolar: Tranquilice al niño por medio de aclararle que no espera que el tome responsabilidad de su propia seguridad. Jamás se burle ni permita que los demás se burlen de sus miedos. El niño está experimentando imaginación en todo lo que hace, lo cual lo hace propenso a pensamientos de "suponer." Ahora él también es consciente de sí mismo, lo cual hace que los niños de edad preescolar se sientan más ansiosos sobre la posibilidad de lastimarse. Pueda ser que oiga por casualidad las conversaciones de los adultos y mal interprete lo que han dicho. Los niños de esta edad solo tienen una idea vaga de la diferencia entre la fantasía y la realidad.

Demasiada excitación – Los bebés y niños pequeños tener reacciones de sobresalto a los ruidos que les recuerdan de sus experiencias traumáticas. Los movimientos súbitos también pueden provocar reacciones de sobresalto.

Actividad del nacimiento a los 3 años: Toque música para calmar en el fondo de la recámara. Escoja música instrumental con un tempo lento que es suave y fluido. Seleccione música simple. Evite música con cambios frecuentes de ritmo. Toque música conocida. La música conocida da consuelo inmediato y es más tranquilizante que la música desconocida. La música para calmar crea un ambiente de tranquilidad para el niño.

La agresión – Berrinches, patadas, mordidas, gritos, y echarse encima son maneras en las que un bebé o niño pequeño pueda responder a un evento traumático. Comportarse de esta manera expresa la frustración, el temor o la confusión que pueda estar sintiendo el niño pero que no puede expresar verbalmente.

Actividad del nacimiento a los 3 años: Las actividades físicas de afuera estimulan a los niños ambulantes a procesar la agresión. Participar en unas carreras, trepar de manera segura, soplando burbujas, o brincar puede ayudarle al niño a calmarse. Planee actividades de antemano que son adecuadas de acuerdo al clima que el niño puede hacer con sus habilidades motrices de sus músculos grandes. Si en la casa del niño no hay un área segura afuera, lleve al niño al parque local más cercano para ejercer actividad física diario.

Dificultades para dormir - Los niños pueden experimentar pesadillas, miedo a dormir solos o a oscuras, o terrores nocturnos, aunque no hayan padecido de estos comportamientos antes del trauma. Patrones de sueño perturbado pueden incluir dificultad para dormirse, permanecer dormido, o dormir excesivamente. Pesadillas, terrores nocturnos, mojar la cama y caminar dormidos todo esto contribuye a privación de dormir. Las pesadillas son representaciones del trauma y pueda ser que ocurran repetidamente por varias noches y como resultado interrumpan el dormir.

Actividad del nacimiento a los 3 años: Intente seguir la misma rutina con el niño cuando lo acueste por las noches. Un baño calientito, un vaso de leche tibia, un cuento calmante (no de hadas o libros con personajes espantosos), música suave o una canción de cuna puede ayudar al niño a quedarse dormido. Si el niño despierta en la noche, trate de hacer la misma rutina (excluyendo el baño). Si el niño aún no logra dormirse, siéntese con ellos un rato meciéndolo y consolándolo. A veces ayuda envolver al niño en una cobija sin apretarlo. Los niños que temen a la obscuridad puedan responder positivamente a una luz de noche pequeña en su recámara.

Actividad de los 3 a los 5 años: Llegue hasta el niño pronto cuando llora. Escucharlo, mirarlo y tocarlo lo tranquilizará inmediatamente. Los niños que experimentan terrores nocturnos están en un sueño crepúsculo (ni despiertos ni dormidos), sentados, con los ojos abiertos. Puede ser que el niño se encuentre enojado o desolado. Él/ella no está consciente. Encienda todas las luces. No discuta con el niño-solo tranquilícelo. Él no es responsable de nada de lo que dice. No haga nada para despertar a un niño que permanezca acostado. Si es necesario que despierte al niño, solo dígale que tuvo una pesadilla y atienda sus necesidades.

Actividad para edad escolar: Llegue hasta el niño rápido cuando despierta en la noche. Mirarlo/la lo tranquilizará de inmediato. Pregúntele al niño que le pasa. Consuele al niño con palabras simples y explícitas pero alentadoras. Si el niño no soporta estar solo, trate de encontrarle "compañía" en la forma de un pez de colores en una pecera pequeña, un reloj con una cara que se mueve con cada vez que hace tic tac, una lámpara especial, una luz nocturna, o una fotografía de su familia.

Se frustra fácilmente –Los bebés y niños pequeños pueden frustrarse fácilmente cuando ocurren cambios repentinos e inesperados en su ambiente o cuando las personas en quienes confían ya no parecen ser dignos de confianza. La frustración es una manifestación de comportamiento que expresa enojo o terror. ***Actividad del nacimiento a los 3 años:*** Planifique actividades para su niño que estén por debajo de su nivel de desarrollo o tareas

que ya han sido dominadas por él/ella y ya no son desafiantes. Además, recuerde que el juego físico usa energía y relaja al niño de la tensión de pensar y control cuando el juego solamente utiliza las manos sin el resto del cuerpo.

La regresión – El dominio de habilidades recientemente descubiertas puede ser interrumpido después de un evento traumático. El retirarse a un tiempo más seguro es la manera en la cual los niños le hacen frente al dolor que sienten. Un niño pequeño que tiene algunas habilidades verbales puede dejar de hablar repentinamente o uno que ya usa el baño puede empezar a ensuciarse en los pantalones.

Actividad del nacimiento a los 5 años: Acepte que el niño no está siendo difícil pero retirándose a un tiempo más seguro. Si el entrenamiento del uso del baño del niño hace regresión, evite avergonzar o humillar al niño. Atienda el evento de manera circunstancial en forma positiva, y anime al niño a intentar usar el baño otra vez cuando lo vuelva a necesitar. Si el niño está mudo, siga hablándole, anímelo a responder aunque no responda. Comuníquese con ellos de otras formas (cargándolos, acurrucándolos, haciendo contacto visual, cantándoles). Cuando estén listos, van a volver a hablar. Mientras tanto, ellos continúan absorbiendo todo lo que está ocurriendo a su alrededor. Trate de ofrecerle al niño más compañía y abrazos en vez de obligarlo a regresar a tranquilizarse por sí solo por medio de hábitos como chuparse el dedo.

Quejas y lloriqueos – Después de un evento traumático los niños pueden volverse irritables, dependientes, malhumorados, y abrumados. Es común que lloren excesivamente y que se muestren nerviosos, y pueda ser difícil calmarlos. Los niños de esta edad no pueden regular sus emociones y su comportamiento puede resultar difícil de controlar para sus padres quienes pueden también estar turbados.

Actividad del nacimiento a los 3 años: El mejor método para controlar las quejas y los lloriqueos es la distracción. Prepare de ante mano algunas actividades que su niño disfruta y que son accesibles fácilmente cuando esta conducta ocurra. Soplar burbujas, jugar con agua, encontrar objetos escondidos en un bote de arena, plastilina, son todas buenas distracciones. También es muy importante cuidarse usted. Pídale a una amiga que tome control de las actividades para que usted tome un descanso breve para tomar una taza de té, una ducha o un baño caliente, o cualquier otra actividad que para usted sea tranquilizante.

Reconstrucción del incidente – Los niños de edad preescolar con frecuencia reconstruyen aspectos de su trauma por medio de juego repetitivo con el intento de controlar sus experiencias y desarrollar una sensación de alivio. Este tipo de juego es muy doloroso, y entre más juegan, más impotentes se sienten. Un niño traumado puede pretender que está reviviendo el evento. Aunque actúen como que están divirtiéndose, pueden estar muy afligidos. Están intentando tener control de una situación que los dejó sintiéndose indefensos.

Actividad de 3 años a la edad escolar: Cambie el rumbo del juego del niño a una actividad que requiera pensamiento cognitivo. Jugar juegos de sortear o agrupar, o llenar y vaciar recipientes son buenos pasatiempos. Únase al juego como compañero. Ofrezca demostraciones y sugerencias casuales, pero deje que el niño sea el líder del juego. El pensamiento cognitivo mueve el uso del cerebro del lado derecho (emocional) al lado izquierdo (procesador). El mismo tipo de juego en una versión más avanzada funciona bien para los niños de edad escolar.

Apego e inseguridad – Los niños necesitan sentirse seguros de que los adultos que los cuidan no los van a abandonar ni tampoco a dejarlos a valerse por sí mismos. Necesitan adultos cariñosos en su mundo quienes restauren su sentido de seguridad. Los niños de edad escolar pueden experimentar regresión después de un trauma. Pueda que quieran tener consigo un objeto de seguridad que usaban cuando eran pequeños tal como una cobija o un peluche. Es posible que no quieran perder a sus padres de vista, temiendo no volver a verlos. Los niños pueden regresar a chuparse el dedo, mojar la cama, y a tener accidentes donde se ensucien los pantalones. Esta es la manera en que el niño hace frente a una experiencia negativa.

Actividad de los 3 a los 5 años: Hay muchas cosas que el niño no puede comprender ni tampoco afrontar. Ayúdele a desarrollar un sentido de control por medio de unirse al proceso de hacer decisiones. Permítale hacer decisiones sobre la ropa, los alimentos, actividades u otras cosas que sean adecuadas para su edad. A nadie le va a importar si usa calcetines cafés con pantalones azules y una camisa anaranjada para ir a la escuela preescolar, pero a él le dará la sensación de control sobre su vida.

Actividad para edad escolar: Como la persona adulta, acepte que el niño necesita retroceder a un tiempo más seguro. Si el entrenamiento para el uso del baño del niño retrocede, no lo avergüence ni lo humille. Atienda el evento de manera circunstancial en forma positiva, y anime al niño a intentar usar el baño otra vez cuando lo vuelva a necesitar. Trate de ofrecerle al niño más compañía y abrazos en vez de obligarlo a regresar a tranquilizarse por sí solo por medio de hábitos como chuparse el dedo. Es posible que el niño necesite el consuelo de una cobija vieja o un peluche. Luego él los va a dejar cuando esté listo emocionalmente.

Enojo - Trauma que es difícil de entender puede dejar al niño preescolar enojado. Frecuentemente el enojo conduce a la agresión.

Actividad de los 3 a los 5 años: Cuando un niño usa agresión física, sugiera otra forma de desahogo como aporrear un cojín o una almohada especial. Anímelo a usar otras formas inofensivas de expresar enojo como viendo que tan recio puede gritar. Cuando un niño emplea palabras para comunicar su enojo, está mostrando mucho control en vez de atacar físicamente para expresarse. A esta edad, su propia furia lo aterra, y se siente muy inseguro

de que tanto es su poder en realidad. Él quiere que su padre/madre le ayude a controlarse cuando se siente impotente para controlarse él mismo.

Berrinches – Debido a que el vocabulario de los niños de edad preescolar es limitado, pueden recurrir a berrinches en vez de expresar verbalmente cómo se sienten.
Actividad de los 3 a los 5 años: Lo primero que los padres deben hacer es ayudarle al niño a deshacerse de la frustración que está sintiendo de manera constructiva. El usar actividades físicas y habilidades de motor grandes como correr, trepar, soplar burbujas, o brincar pueden ayudarle a calmarse. Los padres deben mirar que cosas provocan que se repitan las circunstancias que hacen que él vuelva a perder el control. Ayude al niño por medio de controlar el ambiente para evitar las provocaciones.

Ansiedad de separación –Los niños pueden rehusarse a retirarse de sus padres, temiendo que algo horrible como una enfermedad, un desastre, o la muerte, le pueda ocurrir a su mamá o a su papá. Este es un miedo típico para la mayoría de los niños de edad escolar, sin embargo, es intensificado en aquellos quienes han experimentado un trauma. Ansiedad de separación puede llevarlos a evitar actividades sociales o a no querer ir a la escuela.
Actividad para edad escolar: Escriba un horario diario para el niño. Explíquele que va a estar haciendo usted mientras él está en la escuela o separado de usted y cuando va a regresar. Asegúrele al niño que usted va a estar bien mientras están separados. Trate de seguir el horario lo más de cerca posible.

Culpa –Es posible que los niños se sientan culpables del evento traumático, o se pueden sentir culpables de no ofrecer ayuda, o por haber sobrevivido cuando otros no sobrevivieron, o por de alguna forma haber hecho algo que lastimó a los demás.
Actividad para edad escolar: Explíquele al niño que él no tiene la culpa por lo que pasó. Es la responsabilidad de un adulto actuar cuando ocurre una crisis o una emergencia. Que él/ella es muy joven para haber prevenido o precipitado el evento.

Su interés en actividades disminuye –Pueda ser que los niños se sientan deprimidos, abrumados, ansiosos, o confundidos lo cual puede resultar en falta de interés en la actividad. Es posible que las cosas que disfrutaban antes ya no les interesen.
Actividad para edad escolar: Anime al niño a participar aunque sea un poquito. Si antes el niño disfrutaba actividades al aire libre, mire eso en la televisión con ellos. Si el niño se interesaba en trabajos manuales y el arte, consiga libros de la biblioteca que describen proyectos que le puedan interesar.

Su control de impulso se reduce – Los niños pueden comportarse

impulsivamente por medio de explotar, pelear, o destruir el lugar. Si han sido testigos de otros que están fuera de control, puedan cuestionar si pueden o no tener control de sí mismos.

Actividad para edad escolar: Cuando un niño usa agresión física, sugiera otra forma de desahogo como aporrear un cojín o una almohada especial. Anímelo a usar otras formas inofensivas de expresar enojo como viendo que tan recio puede gritar o correr lo más recio posible alrededor de la yarda. Elogie al niño cuando use palabras para expresar su enojo. Él está mostrando mucho control en vez de atacar físicamente para expresarse. Él quiere que su padre/madre le ayude a controlarse cuando se siente impotente para controlarse él mismo.

Dolencias físicas – Síntomas de problemas de salud pueden ser causados por exceso de tensión y pueden incluir dolor de cabeza, mareos, dolor de estómago, dificultad para respirar, y otras dolencias.

Actividad para edad escolar: Primero, elimine las condiciones médicas llevando al niño a ser examinado por su pediatra. Aunque las dolencias del niño no hayan sido causadas por una enfermedad física o por una lesión, siguen siendo muy reales para él. Trate al niño con simpatía y trate de entender la provocación que causó su reacción de estrés.

Pensamientos de negación/intrusivos – Pensamientos intrusivos, imágenes y sonidos son provocados por recuerdos ambientales. Los niños pueden intentar evitar todo lo que les recuerda de su experiencia traumática. Esto puede ser un obstáculo en sus actividades diarias, su memoria, sus amistades, o desempeño escolar. Puede hacer que se sientan apartados y solos.

Actividad para edad escolar: Dígale al niño que usted entiende que es difícil recordar lo que pasó. Anímelo a expresar sus pensamientos en un diario. Provea materiales de arte para que él/ella se pueda expresar creativamente. Mantenga un "portafolio" del trabajo de arte del niño para que él lo pueda revisar cuando esté listo.

Sobre vigilancia/Temor a un futuro trauma – Los niños pueden estar a la defensiva, preparados para el siguiente incidente traumático. Se pueden sobresaltar fácilmente, pueden estar nerviosos y asustadizos. El temor se puede convertir en una obsesión que puede ocupar la mayor parte de su tiempo.

Actividad para edad escolar: Hagan un plan de seguridad con el niño para ayudar a aliviar sus temores. Platiquen sobre el evento traumático y lo que los dos pueden hacer para impedir que vuelva a suceder lo mismo. Preparen un lugar seguro en casa como su refugio. Una silla cómoda con una cobija especial, un peluche y una almohada puede ser un lugar de refugio cuando el niño se sienta demasiado ansioso.

Tristeza/Sensación de futuro acortado – Puede que el niño haya experimentado una gran pérdida y se sienta muy solo. Puede ocurrir reservación, lagrimeos, y pérdida de interés en actividades. Se pueden sentir inseguros sobre su futuro, en ocasiones intentando provocar el destino por medio de participar en conducta imprudente y peligrosa.

Actividad para edad escolar: Esté consciente de que provoca la depresión del niño y ayúdele a encontrar maneras no destructivas de calmarlo durante estos tiempos. Puede que exista una película o un CD que cambie su humor. A veces remojarse en un baño con aroma de rosa o geranio ayuda a aliviar la depresión.

Es difícil confiar – Los niños pueden percibir el mundo como un lugar inseguro. Su sentido de seguridad y confianza pudo haber sido alterado por sus experiencias adversas y pueda ser difícil restablecerlas.

Actividad para edad escolar: Nunca desilusione a su niño por no cumplir sus promesas. Si es PRECISO cambiar de planes, explíquele lo más claro y completo posible, y dele una alternativa. "No podemos ir al parque hoy porque tengo que llevar a la tía Mabel al hospital, pero te llevo mañana." Asegúrese de cumplir con la alternativa.

Desmejora en su desempeño escolar – Probablemente se manifiesten problemas en la escuela para un niño que ha sufrido una experiencia traumática. Puede ser que el niño no pueda retener lo que ha aprendido, se puede comportar indebidamente en la clase, pueda ser que tenga dificultad para llevarse bien con los otros estudiantes, o puede que tenga problemas para completar sus tareas. El niño traumado puede también tener dificultad para concentrarse y resultar con letargo.

Actividad para edad escolar: Hable con la maestra del niño sobre lo que le ha pasado. Planeen una estrategia con ella sobre lo que pueden hacer las dos para no dejar que él se atrase mucho en sus tareas. No presione al niño demasiado. Motívelo cuando él pueda terminar sus tareas a tiempo.

Tabla del Comportamiento, Necesidades, Disciplina,

Comportamientos cronológicos típicos, necesidades, síntomas de trauma, y disciplina adecuada				
Edad	**Comportamiento adecuado para la edad**	**Lo que el niño necesita en cada etapa del desarrollo**	**Síntomas de trauma apropiados para la edad**	**Técnicas para disciplinar la conducta no relacionada con el trauma**
Del nacimiento a los seis meses	El niño se apega a la persona que lo cuida la mayor parte del tiempo, llora; pueda desarrollar ansiedad ante los desconocidos.	El niño necesita cariño, protección, nutrición, cuidado físico, cambio de ambiente, como padres nunca mal criamos a los bebés al brindarles mucha atención.	Agresión Temor Regresión Quejarse Llorar Sobre excitación Frustración Dificultades para dormir	Retire las cosas peligrosas del ambiente del niño; use "no" moderadamente – él no entiende lo que quiere decir.
Seis meses a un año	El niño ve todo como un juguete y continúa metiéndose todas las cosas a la boca; puede desarrollar temores de separación.	El niño necesita cariño, un ambiente a prueba de niños, y supervisión estricta.		Retire y sustituya. Aleje al niño del problema y cambie a otra actividad. Continúe usando la palabra "no" ocasionalmente; empiece a usar los mensajes "yo."
Un año a dieciocho meses	El niño adquiere afecto por y relaciones de confianza con los miembros de su familia y otros adultos fuera de la familia. Toca y prueba todo lo que es nuevo para él; le gusta ver que va a pasar cuando explora su medio ambiente; empieza a desarrollar autonomía; no entiende la palabra "no;" y puede que empiece a morder inapropiadamente mientras le salen los dientes.	El niño necesita cariño, un ambiente seguro, límites firmes, supervisión estricta, ser corregido de forma amable, y aliento.		No espere que el niño obedezca. Distráigalo de las actividades indeseadas usando un tono de voz firme. No le grite ni le pegue. Él no entiende el castigo físico. Pídale que ayude a limpiar los desordenes con su ayuda.
Dieciocho meses a dos años	El niño agarra todo; pueda ser que se niegue a dejar que los adultos le den de comer; pueda que	El niño necesita unas cuantas reglas, pero se olvida de las reglas viejas cuando se le da		Mire al niño a los ojos cuando le está dando instrucciones; hable claramente, usando las

	despierte durante la noche; desobedece frecuentemente y puede correr de con el adulto; puede hacer berrinches y negarse a cooperar diciendo "no" o jalándose; puede indicar sus necesidades; pueda que haga demandas; puede seguir teniendo problemas de morder.	una nueva. Bríndele al niño pequeño más cariño durante esta etapa difícil.		mismas palabras simples cada vez; elogie al niño cuando actúa positivamente.
Dos años	Aunque el niño establece autonomía, nunca está seguro si ser independiente o estar separado; quiere hacer sus propias decisiones y los adultos en su vida nunca saben que esperar; comienza a aprender las reglas; se enorgullece de ser "bueno" y se avergüenza de ser "malo;" dice "no" aún cuando quiere decir "si;" empieza a imitar papeles sociales y exhibe juego paralelo con otros niños; puede que haga berrinches cuando esté frustrado o cansado; puede necesitar rituales al acostarse y frecuentemente llama a los padres después de que lo acostaron; pueda que retroceda cuando está cansado o correr de los adultos cuando se siente presionado; pueden aumentar los berrinches y son usados para llamar la atención y controlar.	El niño necesita adultos que sean pacientes, bondadosos y firmes. Los padres necesitan ser más inteligentes no más duros o más fuera de control que el niño de dos años. El niño necesita elecciones limitadas. Dele mensajes de "este" "o" "este."		Trate de entender las cosas desde el punto de vista del niño y luego ayúdele al niño a adaptarse; la mejor herramienta es la separación de las actividades perjudiciales; trabaje con una conducta a la vez. Ignore la conducta inapropiada para llamar la atención; evite luchas de control inútiles; use tiempo fuera poco o compartan el tiempo sentándose junto a ellos.
Tres años	Al niño le gusta hacer las cosas solo; pueda que su expresión favorita sea "lo puedo hacer yo solito;" pueda que se queje	El niño necesita paciencia. Un niño de 3 años es un bebé que parece un niño. No lo obligue a actuar con	Enojo Miedo Regresión Mal genio Berrinches	El niño quiere portarse bien. Ayúdele por medio de decirle que espera de él antes de que porte

	mucho o que desarrolle miedos repentinos y fobias; resiste las siestas, pero aún las necesita; puede ser que se niegue a agarrarse de la mano de su mamá, pero quiere ayudarles a los adultos a hacer cosas.	más madurez que su nivel de desarrollo. Edifique un ambiente habilitante para él para que pueda triunfar.	Apego Reconstrucción del incidente Problemas para dormir	mal. Necesita honestidad por parte de los adultos. No trate sus errores como si fueran crímenes. Trate sus accidentes como experiencias para aprender. Trate de premiar el buen comportamiento del niño, y no castigarlo por sus malas acciones.
Cuatro años	Él piensa que es mayor que su edad cronológica; pueda ser que confunda la fantasía con la realidad. Pueda ser que actúe terco o pregunte "porqué" para discutir. Pueda negarse a dormir la siesta y piensa todo tipo de cosas para evitar irse a dormir; puede tener pesadillas o el estrés de diario le puede causar dolores de estómago.	Este niño necesita oportunidades sociales en grupos de juego pequeños, accesorios para juego de pretender, materiales de arte, y mucha tolerancia.		Los niños de cuatro años parecen estar grandes pero todavía son unos bebés cuando están bajo tensión o cansados. Continúe dándole mucho afecto aún cuando él no lo quiera. No discuta con él. Enséñele al niño las consecuencias de la conducta indeseada, luego aplique las consecuencias. Sea realista y consistente.
Cinco años	El niño investiga todo; pueda ser que invente las reglas en el proceso; aunque aparente ser responsable, no se le puede dejar solo. Se siente orgulloso de los logros.	El niño necesita dormir mucho y atención positiva para portarse bien. También necesita aprender a cooperar.		Relacione los privilegios directamente con las responsabilidades. Las consecuencias deben ser muy claras para el mal comportamiento.
Seis años	El niño es intensamente independiente y está obsesionado con las reglas; pueda ser que de chismes a los adultos para que sepan que él sabe las reglas; pueda que haga berrinches; por lo general su peor comportamiento es con su mamá.	El niño detesta que lo traten como a un bebé. Necesita responsabilidad de su cuidado personal.	Evitación Disminución en el desempeño escolar Disminución en el interés en actividades Vigilancia excesiva Reconstrucción del incidente	Involucre a su niño en buscar soluciones a problemas de comportamiento. Pregúntele que piensa él que deben hacer cuando se porta mal. Enséñele sobre las consecuencias por medio de aplicar consistentemente las soluciones que él
Siete años	El niño se queja todo el	El niño necesita adultos		

	tiempo; solo piensa en jugar; pueda ser que se sienta maltratado por todos; le preocupa lo que los demás piensan de él.	que escuchen sus problemas sin solucionárselos y adultos que no sobre reaccionen.	Ansiedad de separación Apego Regresión Dificultar para confiar Culpa Reducción del control de impulses Tristeza Disturbios de dormir	sugirió. Permítale "volver a hacer" la acción. Si responde bruscamente, dele oportunidad de decir lo que quiere decir de manera más respetable. Esto ayuda a evitar que la situación empeore. Fije límites claros y simples. Adhiérase a los límites. No se deje llevar por las súplicas. Pídale al niño que la convenza si no está segura de algo que él quiere. Termine los quehaceres antes de empezar a hacer las actividades divertidas. No tema desilusionar a su niño, el aceptar la desilusión le enseña destrezas necesarias para afrontar el estrés emocional. Permita que los niños trabajen para conseguir lo que quieren.
Ocho años	El niño exige atención por parte de los adultos, pero quiere que los adultos piensen como él; pueda ser muy sensible a la aprobación o desaprobación de los adultos; con frecuencia pelea con su mamá; mira todas las situaciones como blanco o negro; pueda que él cree que todas las reglas son blancas y negras; pueda que tenga dificultad para jugar con sus compañeros; pueda preferir jugar exclusivamente con niños de su mismo sexo; pueda que llore cuando está cansado y tener dolores de estómago cuando está preocupado.	El niño necesita reconocimiento, ánimo, estructura, y técnicas para reducir el estrés.		
Nueve años	El niño juguetea con las cosas y es torpe; sus amigos son más importantes que su mamá, se rebela en contra de muchas instrucciones y órdenes directas; pueda que piense que todos los adultos son estúpidos.	El niño necesita aprender a cooperar y también oportunidades de ser responsable de sí mismo.		
Diez años	El niño acepta los deseos de los padres y usualmente obedece; aprende a desobedecer de pequeñas maneras rebeldes; puede ver las reglas como flexible y poner pretextos para su mala conducta; exige que sus amigos mantengan	El niño necesita espacio y oportunidades para hacer decisiones. Necesita que se le haga responsable de los resultados de sus selecciones.		

	sus promesas.			
Once a doce años	La presión de los compañeros es intensa; el niño quiere que sus padres lo guíen pero no que lo sermoneen; sus cambios físicos le causan vergüenza y timidez; tiene amistades intensas, le da vergüenza que lo vean en público con sus padres; empieza a comprender como se sienten los demás; quiere hacer sus propias decisiones y elegir sus propios amigos.	Que le enseñen con ejemplos. Escúchenlo. Establezcan una relación basada en respeto y cariño. Pasen tiempo juntos. No trate de controlar al pre-adolescente, controle las consecuencias. Dele una responsabilidad grande por alguna parte de la vida familiar. Hágalo sentir útil y necesitado. Hable con él claramente sobre el sexo, las drogas y el futuro.		

Recetas

Burbujas increíbles

Detergente de la marca Joy o Dawn
Agua fría
Glicerina (opcional, en las farmacias)
Mezcle 1/2 taza de detergente con 5 tazas de agua. Revuélvalo. Agréguele 2 cucharadas de glicerina (si tiene) para tener burbujas que duren por más tiempo. Mete la varita de burbujas en la solución y ondéala en el aíre. Las varitas pueden ser hechas de ganchos de la ropa de alambre, limpiadores de pipas, aros, o cualquier cosa delgada que tiene forma de curva abierta.

Pintura facial

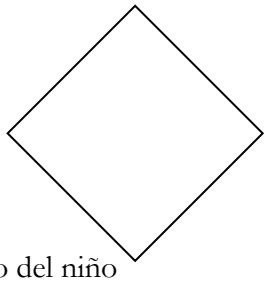
Fécula de maíz o almidón
Agua
Crema fría
Color para alimentos
Mezcle 1 c. de fécula de maíz o almidón con ½ c. de agua, ½ c. de crema fría en una taza pequeña. Agregue de dos a tres gotas de color para alimentos a la taza. Revuélvalo. Use una brocha de pintar pequeña para pintar un diseño en la cara del niño. Tenga en cuenta cualquier tipo de alergias que el niño pueda tener a los productos de maíz, a las cremas frías o al color para alimentos.

Pintura para usar con los dedos

3 C. de azúcar
Detergente de los trastes
1/2 t. de fécula de maíz o almidón
2 t. de agua fría
Color para alimentos
Mezcle el azúcar y el almidón o fécula de maíz juntos en una cazuela. Agréguele el agua y vuélvalos a mezclar. Cocínelo bajo fuego lento, meneándolo constantemente por aproximadamente 5 minutos. Retírelo de la estufa, enfríelo, y viértalo en cuatro tazas. Agréguele diferentes colores de color para alimentos a cada taza. Tenga en cuenta cualquier alergia que el niño pueda tener a los productos de maíz y al colorante para alimentos.

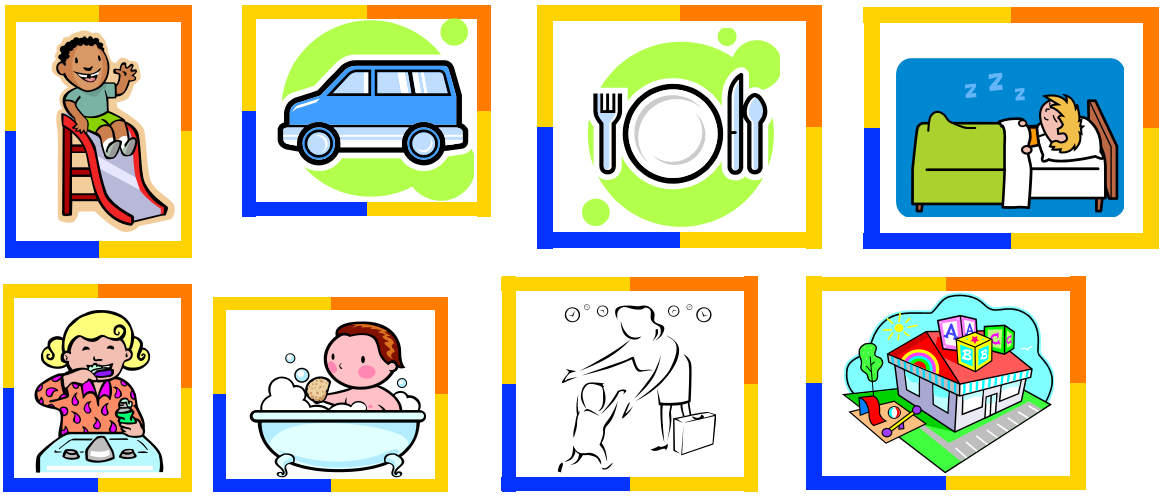
Plastilina
1 taza de harina blanca
1/2 taza de sal
8-10 gotas de color para alimentos
2 cucharas de aceite vegetal
1/2 taza de agua
1 cucharadita de alumbre (búsquelo en la botica)
Agréguele el color de alimentos al agua. Mezcle todos los otros ingredientes en un tazón y agregue el agua coloreada poco a poco y mézclela por un tiempo hasta que se sienta como masa. No tiene que usar toda el agua. Ponga la plastilina en una bolsa que se cierra y guárdela en el refrigerador.

Cómo envolver a un bebé para que sienta una sensación de seguridad



- Ponga la cobija a un ángulo como para formar un diamante.
- Doble la esquina de arriba de la cobija
- Envuélvale el cuerpo y meta esa esquina bajo el lado derecho del niño
- Doble la parte de abajo de la cobija sobre los pies y las piernas del bebé
- Meta la cobija debajo del lado izquierdo del bebé.

Tabla de transiciones



Usando imágenes comunes como las de arriba, construya tarjetas que el niño pueda poner en el refrigerador en secuencia – Primero nos bañamos, luego vamos a la guardería, luego mamá regresa por ti. Este tipo de tarjetas le dan al niño una sensación de control sobre el día. Él puede mirar visualmente lo que va a pasar en seguida. Para niños mayores que tienen mejor entendimiento del tiempo, se puede crear un calendario con señales visuales que marcan eventos especiales en su vida como los días en que va a visitas, citas de doctor, consejería u otras juntas que posiblemente le produzcan miedo.

Escala de aflicción de los bebés y los niños

Por favor marque la columna adecuada para cada situación para describir con cuanta frecuencia su niño ha mostrado cada comportamiento DURANTE EL ÚLTIMO MES. Si la pregunta no es apropiada para la edad de su niño, escriba NA en la primera columna.

Sexo del niño (M/F)_____ Fecha de nacimiento:(M/D/A)_____

		Casi nunca		**A veces**		**Seguido**		**Muy seguido**
Actúa agresivamente								
Está muy quejumbroso								
Actúa más inmaduro que antes del acontecimiento (moja la cama, habla como bebé, se chupa el dedo								
Elude hablar del evento aún cuando le preguntan.								
Menciona el evento en conversaciones.								
Se apega a los adultos / no quiere estar solo								
Se queja de achaques y dolores								
Crea juegos, cuentos, y dibujos relacionados al evento								
Llora sin un buen motivo								
Se frustra fácilmente								
Tiene pesadillas								
Hace berrinches								
Batalla para dormirse								
Se niega a dormir solo								
Parece "hiperactivo"								
Parece temerle a las cosas que le recuerdan el evento								
Parece tener miedo sin una buena razón								
Parece triste y apartado								
Parece asustarse fácilmente								
Parece estar preocupado								
Quiere las cosas inmediatamente								

Si su niño ha sufrido un gran trauma o mucho estrés durante el último año, póngase a pensar en este desde la perspectiva de su niño. ¿Qué cree usted que él recuerda sobre el evento? ¿Alguien fuera de su familia ha expresado preocupación sobre el comportamiento de su niño desde la experiencia traumática? ¿Hay algo que le preocupa que tenga que ver con su niño?

Tabla de las emociones

Y...¿Cómo te sientes hoy?