

El trauma es un evento o serie de eventos que causan un intenso estrés psicológico y físico y tiene efectos negativos duraderos en el bienestar de una persona.

Los eventos traumáticos incluyen abuso físico y sexual, negligencia emocional y física, desastres naturales, y presenciar o experimentar violencia en el hogar, la comunidad o la escuela. **La exposición a un evento traumático no siempre conduce a un trastorno de estrés traumático.**



Se estima que el **25%** de los niños estadounidenses experimentarán al menos **un** evento traumático antes de los **16** años

Los signos y síntomas son recurrentes, involuntarios e intrusivos. Hay tres categorías principales:

1. **Re-experimentación:** pesadillas, recuerdos, pensamientos intrusivos y flashbacks
2. **Hiperactivación/hipervigilancia:** sentirse inseguro, sobresaltarse fácilmente, estar siempre al límite, ser excesivamente cauteloso y tener miedo de los demás
3. **Evitación:** aislarse socialmente, alejarse de personas, lugares y cosas que les recuerden el trauma, participar en actividades para distraerse

## Primera Infancia

- Miedo
- Llanto excesivo
- Pérdida de apetito
- Pesadillas
- Apego excesivo
- Dificultad para separarse de los padres
- Trastornos del sueño

## Edad Escolar

- Miedo excesivo
- Sentimientos de culpa
- Sentimientos de vergüenza
- Dificultad para concentrarse
- Trastornos del sueño
- Dificultad para separarse de los padres

## Adolescencia

- Sentirse deprimido
- Sentirse incomprendido
- Irritabilidad
- Desarrollar un trastorno alimentario
- Autolesionarse
- Consumo de alcohol/sustancias
- Trastornos del sueño

El acoso escolar es una forma de comportamiento agresivo en el que alguien causa intencional y repetidamente daño o malestar a otra persona a través del contacto físico, palabras o acciones sutiles. El acoso intenso y repetido puede ser traumático. El trauma y el acoso pueden llevar a que un niño quiera hacerse daño a sí mismo.

El trauma puede conducir a una variedad de trastornos de salud mental y de aprendizaje, así como empeorar los trastornos existentes.



### Factores Protectores

Tener comidas familiares juntos  
Sentirse conectado a la escuela/comunidad  
Resiliencia  
Habilidades para resolver problemas  
Sentido de propósito

### Opciones de Tratamiento

Terapia solamente  
Medicamento solamente  
Combinación de ambas

Obtener ayuda temprano es mejor. Nunca se preocupe solo. Consulte a su pediatra.

