

## Datos breves sobre el trauma

**El trauma es un problema grave.** La mayoría de los niños y adultos pueden experimentar al menos un acontecimiento estresante o traumático durante su vida y superar el hecho traumático con apoyo. Algunas personas tienen un mayor riesgo de reacciones traumáticas más graves. Los factores de riesgo pueden incluir los siguientes:

- Proximidad con un evento traumático.
- Exposición pasada a un trauma.
- Abuso de sustancias o enfermedad mental.
- Aislamiento.
- Estrés familiar y experiencias traumáticas de los padres.
- Pérdida de un ser querido.
- Factores estresantes relacionados con la comunidad (pobreza, violencia, inmigración/asilo, falta de vivienda).
- Abuso.
- Victimización por acoso escolar y ciberacoso.
- Experiencias negativas relacionadas con la discriminación cultural, racial o de género.

**El trauma puede tener un impacto duradero.** El trauma puede aumentar el riesgo de sufrir problemas psicológicos, de comportamiento o emocionales (por ejemplo, depresión o trastorno por estrés postraumático), abuso de sustancias, bajo éxito ocupacional o fracaso escolar, inadaptación social y mala salud.

**Las reacciones inmediatas y frecuentes al trauma pueden incluir las siguientes:** Conmoción o incredulidad, temor, tristeza, culpa/vergüenza, duelo, confusión, pesimismo, evasión o enojo. En la mayoría de los casos estas reacciones son temporales y disminuyen con el tiempo.

**Esté atento a las posibles señales de advertencia.** Si alguno de los siguientes síntomas no disminuye con el tiempo, si impactan gravemente en la capacidad de la persona de participar en actividades normales o si se perciben cambios significativos, es posible que sea necesaria una derivación a un profesional de salud mental.

- Alejamiento o aislamiento social
- Falta general de energía o poco interés en actividades que antes disfrutaba.
- Dificultad para concentrarse o poca capacidad de atención.
- Dificultad para regular las emociones y los comportamientos (p. ej., llorar fácilmente, inquietud, alarmarse fácilmente o enfadarse rápidamente, agitación, irritabilidad, impaciencia, agresividad)
- Disminución del desempeño escolar o laboral, evitar asistir a la escuela o al trabajo.
- Molestias físicas sin causa aparente (p. ej., dolor de estómago, dolor de cabeza).
- Métodos inadecuados para sobrellevar la situación (p. ej., uso de drogas o alcohol, agresión grave).
- Pesadillas recurrentes e informar miedos fuertes a la muerte o la violencia.
- Juegos o conversaciones repetitivos y que reviven el evento traumático.
- Problemas para dormir (p. ej., dificultad para quedarse dormido o permanecer dormido) y para comer (p. ej., comer en exceso o pérdida de apetito).

## Datos breves sobre el trauma

- Regresión en el comportamiento (p. ej., succión del pulgar, dependencia, miedo a la oscuridad, asumir la posición fetal, micción nocturna).
- Cambios en el cuidado personal (p. ej., ropa desaliñada, mala higiene).
- Participar en comportamientos riesgosos (p. ej., abuso de sustancias, comportamientos sexuales poco usuales, situaciones peligrosas).

## Esté atento a los signos de reacciones emocionales fuertes que justifiquen atención inmediata:

- Desorientación hacia el entorno de la persona y comportamientos extraños.
- Golpear y azotar objetos, mascotas o personas.
- Deseo de hacerse daño a sí mismo, incluidos comportamientos autolesivos (p. ej., hacerse cortes en el cuerpo).
- Sensación de perder el control sobre la propia vida, incluidos pensamientos suicidas.
- Publicaciones en las redes sociales donde se expresa intolerancia o enojo.
- Deseo o expresión de la intención de hacer daño a los demás, específicamente pensamientos homicidas.

**Hay ayuda disponible.** Si usted o sus familiares están experimentando una crisis, póngase en contacto con los siguientes recursos:

- Ayuda general: Línea telefónica de salud mental 211 (asistencia en directo)
- Suicidio y crisis: Llame al 988 (asistencia en directo)
- Situaciones urgentes: Llame al 911 (Respuesta ante emergencias)
- Línea de prevención de suicidio y crisis (National Suicide Prevention Lifeline): Llame al 1-800-273-8255 (o envíe un mensaje de texto con la palabra HELLO al 741741)
- Línea de ayuda de la SAMHSA: Llame al 1-800-662-4357 (inglés y español)
- Traumas emocionales y psicológicos - HelpGuide

## RECURSOS RECOMENDADOS

### Impacto del trauma en niños y adolescentes

Downey, C. y Crummy, A. (2022). The impact of childhood trauma on children's wellbeing and adult behavior (El impacto de los traumas infantiles en el bienestar de los niños y el comportamiento de los adultos).

*European Journal of Trauma & Dissociation*, 6(1), 100237. <https://doi.org/10.1016/j.ejtd.2021.100237>

Hays-Grudo, J. y Morris, A. S. (2020). *Adverse and protective childhood experiences: A development perspective (Experiencias adversas y de protección en niños: una perspectiva de desarrollo)*. American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/0000177-000>

Hays-Grudo, J., Morris, A. S., Beasley, L., Ciciolla, L., Shreffler, K. y Croff, J. (2021). Integrating and synthesizing adversity and resilience knowledge and action: The ICARE model (Integrar y sintetizar el conocimiento y la acción sobre adversidad y resiliencia: el modelo ICARE). *The American Psychologist*, 76(2), 203–215. <https://doi.org/10.1037/amp0000766>

Scully, C., McLaughlin, J. y Fitzgerald, A. (2019). The relationship between adverse childhood experiences, family functioning, and mental health problems among children and adolescents: a systematic review (Relación entre las experiencias adversas en la infancia, el funcionamiento familiar y los problemas de salud mental en niños y adolescentes: revisión sistemática). *Journal of Family Therapy*, 42(2), 291–316. <https://doi.org/10.1111/1467-6427.12263>

### Victimización por acoso escolar

Abreu, R. y Kenny, M. (2018). Cyberbullying and LGBTQ youth: A systematic literature review and

recommendations for prevention and intervention. (Acoso cibernético y juventud LGBTQ: revisión sistemática de la bibliografía y recomendaciones para la prevención y la intervención). *Journal of Child and Adolescent Trauma* 11, 81–97. <https://doi.org/10.1007/s40653-017-0175-7>

Idsoe, T., Vaillancourt, T., Dyregrov, A., Hagen, K. A., Ogdén, T. y Nærde, A. (2021). Bullying victimization and trauma (Victimización y trauma por acoso escolar). *Frontiers in Psychiatry*, 11. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2020.480353>

### **Discriminación cultural, de género y racial**

Comas-Díaz, L., Hall, G. N. y Neville, H. A. (2019). Racial trauma: Theory, research, and healing: Introduction to the special issue (Trauma racial: teoría, investigación y sanación. Introducción al problema especial). *American Psychologist*, 74(1), 1–5. <https://doi.org/10.1037/amp0000442>

Edwards, E. C. (2021). Centering race to move towards an intersectional ecological framework for defining school safety for black students (Enfoque en la raza para avanzar hacia un marco ecológico interseccional que permita definir la seguridad escolar para estudiantes negros), *School Psychology Review*, 50, 254–273. <https://doi.org/10.1080/2372966X.2021.1930580>

Rivas-Koehl, M., Valido, A., Espelage, D. L., Robinson, L. E., Hong, J.-S., H., Kuehl, T., Mint, S. y Wyman, P. A. (2022). Understanding protective factors for suicidality and depression among U.S. sexual and gender minority adolescents: Implications for school psychologists (Comprensión de los factores de protección para la tendencia suicida y la depresión en los adolescentes de minorías sexuales y de género de los EE. UU.: implicaciones para los psicólogos escolares). *School Psychology Review*, 51, 290–303. <https://doi.org/10.1080/2372966X.2021.1881411>

### **Factores de estrés comunitarios y del entorno**

Cohodes, E. M., Kribakaran, S., Odriozola, P., Bakirci, S., McCauley, S., Hodges, H. R., Sisk, L. M., Zacharek, S. J., Gee y Dylan G. (2021). Migration-related trauma and mental health among migrant children emigrating from Mexico and Central America to the United States: Effects on developmental neurobiology and implications for policy (Trauma relacionado con la migración y salud mental en niños migrantes que emigran de México y América Central a los Estados Unidos: efectos sobre la neurobiología del desarrollo e implicaciones para la política). *Developmental Psychobiology*, 63(6), e2215. <https://doi.org/10.1002/dev.22158>

Sheffield Morris, A., Robinson, L. R., Hays-Grudo, J., Claussen, A. H., Hartwig, A. y Treat, A. E. (2017). Targeting parenting in early childhood: A public health approach to improve outcomes for children living in poverty (Enfoque en la crianza en la primera infancia: un enfoque de salud pública para mejorar los resultados para los niños que viven en la pobreza). *Child Development*, 88, 388–397. <https://doi.org/10.1111/cdev.12743>

### **Psicosis y trauma**

Pruessner, M., King, S., Veru, F., Schalinski, I., Vracotas, N., Abadi, S. y Joobar, R. (2021). Impact of childhood trauma on positive and negative symptom remission in first episode psychosis (Impacto del trauma infantil en la remisión positiva y negativa de los síntomas en el primer episodio de psicosis). *Schizophrenia Research*, 231, 82–89.

### **Desregulación emocional y trauma**

Janiri, D., Moccia, L., Dattoli, L., Pepe, M., Molinaro, M., De Martin, V., Chieffo, D., Di Nicola, M., Fiorillo, A., Janiri, L. y Sani, G. (2021). Emotional dysregulation mediates the impact of childhood trauma on psychological distress: First Italian data during the early phase of COVID-19 outbreak (La desregulación emocional media en el impacto del trauma infantil en el sufrimiento psicológico: primeros datos italianos durante la fase temprana del brote de COVID-19). *Australian & New Zealand Journal of Psychiatry*, 55(11),

Datos breves sobre el trauma

1071–1078.

Kerig, P. K. (2020). Emotion dysregulation and childhood trauma (Desregulación emocional y trauma infantil). En T. P. Beauchaine & S. E. Crowell (Eds.), *The Oxford handbook of emotion dysregulation* (páginas 265–282). Oxford University Press.

*Actualizado por: M. Gallardo-Cooper, PhD, NCSP; Nicole Jimenez, PsyD; Haley Robinson*

*NASP cuenta con información adicional para padres y educadores sobre seguridad escolar, prevención de la violencia, reacciones al trauma infantil y respuesta ante crisis en [www.nasponline.org](http://www.nasponline.org).*

Cite este documento de la siguiente manera: National Association of School Psychologists. (2023). *Datos breves sobre el trauma* [Folleto].