



**ALDEAS
INFANTILES SOS**
AMÉRICA LATINA Y EL CARIBE



LAS HERIDAS DEL ALMA

UNA GUÍA SOBRE TRAUMA
PARA FAMILIAS
Y PROFESIONALES





Responsables del contenido

Elaboración de contenido

F. Javier Romeo Biedma
Espirales Consultoría de Infancia

Coordinación, edición y revisión

Lucía Miranda Loría
Coordinadora Regional de Protección y Programas LAAM

Frank Mesén
Asesor Regional en Gestión de Caso

Micaela Rodas
Coordinadora Regional de Programas LAAM

Ilustraciones

Zaida Escobar

Diseño y diagramación

Valeria Losoviz

Proceso de desarrollo aprobado por:

Patricia Sainz
Directora de Programas OIR LAAM

Idioma original: español
Noviembre 2020

La Paz: Aldeas Infantiles SOS
(Oficina Regional para América Latina y el Caribe)

Copyright

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Quisque ultricies sapien pellentesque, dignissim elit eu, sagittis justo. Etiam placerat interdum quam in pharetra. Praesent sollicitudin volutpat mauris ac scelerisque. Nulla vitae rutrum dolor. Ut ac diam tempus, tincidunt felis id, tincidunt sapien. Donec laoreet nulla et nisi sagittis, sed cursus nisl feugiat. Vestibulum mattis sapien ac est faucibus, ut imperdiet tellus lacinia. Mauris enim elit, luctus non purus ut, viverra gravida justo. Etiam malesuada malesuada risus. Integer consectetur lacus eu commodo efficitur. Aliquam erat volutpat. Morbi tincidunt eget leo a tempor.

Proin scelerisque ut augue consectetur laoreet. Fusce venenatis tristique urna in semper. Sed eu sagittis ante. In hac habitasse platea dictumst. Orci varius natoque penatibus et magnis dis parturient montes, nascetur ridiculus mus. Donec lobortis mi eu odio porta pharetra ac lacinia velit. Nulla nec ex nec massa tincidunt semper. In hac habitasse platea dictumst. Aenean mattis vulputate tellus. Sed finibus, leo sed placerat tincidunt, lacus lectus interdum purus, ut rhoncus libero est sit amet quam. Mauris non diam in sem porta tempor. Aliquam erat volutpat. Pellentesque vel vulputate magna. Aenean at erat vehicula, pellentesque justo vel, facilisis mauris. Donec sodales sodales felis, id imperdiet ipsum. Vestibulum vel sapien ex.

Integer eu mi leo. Nam imperdiet porta eros, sit amet feugiat quam porta et. Vestibulum lobortis nunc sed dui vulputate tincidunt. Orci varius natoque penatibus et magnis dis parturient montes, nascetur ridiculus mus. Vestibulum nec ipsum ex. Phasellus interdum urna eget nisl tempor placerat. Aenean fringilla imperdiet nisl, a vestibulum libero tincidunt non.

Patricia Sainz
Directora de Programas & Abogacía
América Latina y El Caribe
Aldeas Infantiles SOS Internacional

Introducción	5
1 ¿Cómo entender el trauma?	6
Nuestro sistema nervioso y el cerebro	6
¿A qué llamamos “trauma”?	8
¿Qué situaciones pueden causar trauma?	11
El trauma y las relaciones	13
2 ¿Cómo detectar el trauma?	16
Las señales del trauma	17
La disociación: el olvido necesario para sobrevivir	20
3 ¿Cómo actuar con niños, niñas y adolescentes que sufren trauma?	22
Creando las condiciones para trabajar el trauma en equipo	22
¿Qué hacer cuando vemos algo que parece trauma?	24
¿Cómo acompañamos mejor a niños, niñas y adolescentes con trauma?	26
4 A modo de cierre: afecto, presencia y esperanza	29

INTRODUCCIÓN

A veces los niños, niñas y adolescentes pasan por situaciones muy difíciles que les dejan marca, es lo que se llama “trauma”. Esa marca permanece incluso cuando esa experiencia ya ha terminado, incluso cuando viven en otro lugar y con otras personas o cuando tienen seguridad y protección. Para poder ayudarles necesitamos comprender el trauma y aprender a mirar el dolor. Esta guía quiere dar claves para *acompañar esas “heridas del alma”*.

Para conseguirlo, vamos a intentar responder tres preguntas:

- 1 ¿Cómo entender el trauma?**
En el capítulo 1 vamos a explorar cómo funcionan nuestro sistema nervioso y el cerebro y vamos a ver a qué llamamos “trauma”.
- 2 ¿Cómo detectar el trauma?**
En el capítulo 2 vamos a conocer cómo mirar a los niños, niñas y adolescentes para poder ver sus traumas, y vamos a hablar de la disociación, que puede darnos muchas pistas.
- 3 ¿Cómo actuar con niños, niñas y adolescentes que sufren trauma?**
En el capítulo 3 vamos a recordar claves para acompañar el trauma desde varios niveles.
- 4 Y terminamos con el capítulo 4, A modo de cierre: afecto, presencia y esperanza,** con una mirada consciente y llena de esperanza.

En estas páginas vamos a aprender a reconocer situaciones duras de trauma. Tal vez antes no las veíamos, y ahora vamos a darnos cuenta. De hecho, es posible que identifiquemos situaciones del pasado, niños, niñas y adolescentes que sufrían trauma y solo lo entendemos ahora. Por eso es importante darse tiempo para leer esta guía, con tranquilidad, dejando reposar las ideas. Y también es necesario buscar personas que puedan dar apoyo técnico, explicando con más detalles algunos temas que aquí abordamos de forma breve. Y estará muy bien además recibir apoyo afectivo, al reconocer dolores para los que no teníamos nombres hasta ahora. Cuando queremos ayudar a niños, niñas y adolescentes, lo primero es que recibamos la ayuda que necesitemos por nuestra parte.

¿Cómo entender el trauma?

Nuestro sistema nervioso y el cerebro

El sistema nervioso es donde sucede el trauma, y por eso necesitamos entender bien cómo funciona. El cuerpo humano está compuesto por varios sistemas: el aparato respiratorio, que cuenta con la nariz y los pulmones, nos sirve para respirar; el aparato digestivo, que incluye la boca, el estómago y los intestinos, nos permite alimentarnos; el aparato locomotor, con los huesos y los músculos, lo utilizamos para movernos... Todos los sistemas son importantes, y si uno se desajusta, nos sentimos mal.

El sistema nervioso sirve para coordinar todos los sistemas de nuestro cuerpo. Está formado por distintas células, y muchas de ellas son neuronas de un tipo o de otro. El sistema nervioso sirve para:

- **Recibir información del exterior**, por ejemplo, a través de la vista, del oído, del olfato, del gusto o del tacto.
- **Tener información de dentro del propio cuerpo**: para darnos cuenta de que tenemos hambre, o sed, o sueño, o que nos duele algo.
- **Sentir emociones, pensar, recordar, tomar decisiones, imaginar, aprender y descubrir el mundo.**

El núcleo del sistema nervioso está en el cerebro, que está dentro de la cabeza, pero tenemos neuronas y nervios por todo el cuerpo. Por eso cuando sentimos tristeza, la zona del corazón se nos encoge. O cuando algo nos hace mucha gracia nos reímos desde la tripa y perdemos fuerza en los músculos, y nos podemos caer de la risa. O cuando tenemos miedo, se nos tensan los músculos y respiramos más rápido. O cuando nos dan una alegría tenemos más energía en todo el cuerpo.

Para entender un poco mejor cómo funciona nuestro sistema nervioso podemos decir que tenemos tres inteligencias:

La inteligencia de la cabeza

Se encarga de pensar, de resolver problemas y de comprender las cosas de forma lógica. Para leer estas líneas utilizamos la inteligencia de la cabeza.

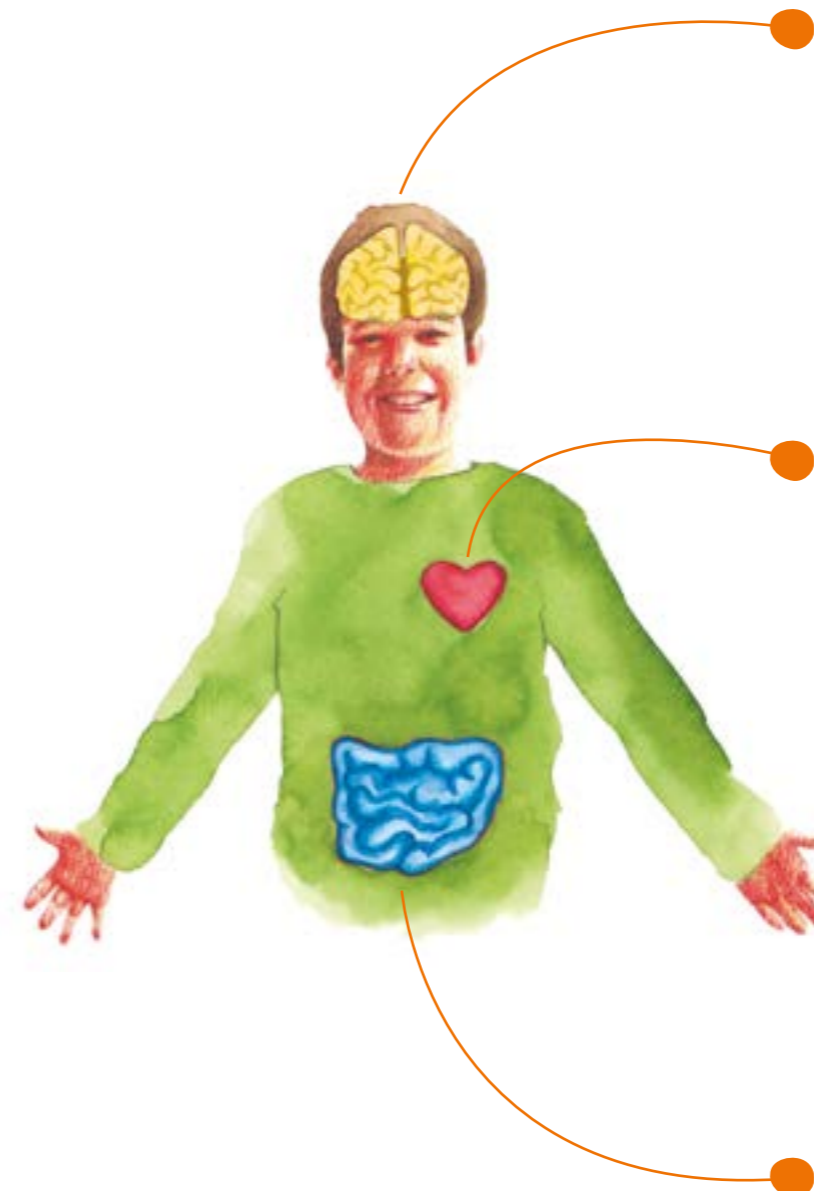
La inteligencia del corazón

Se ocupa de nuestras relaciones con otras personas. Sobre todo, nos ayuda a querer y a recibir cariño, a cuidar y a dejarnos cuidar, y también nos da la fuerza y el valor para probar nuevas situaciones.

La inteligencia de las tripas

Se dedica a todo lo que tiene que ver con nuestra supervivencia, desde lo más básico, como que nos acordemos de respirar, de comer o de dormir, hasta defendernos o huir ante situaciones de peligro.

Conocer las tres inteligencias y cómo funcionan va a ser útil para comprender el trauma y qué tenemos que hacer para hacer posible que se desbloquee.



¿A qué llamamos “trauma”?

Decimos que hay trauma cuando se producen tres condiciones:

1. Sucede una situación de tensión.
2. Esa tensión supera la capacidad del sistema nervioso de la persona.
3. El sistema nervioso encuentra una respuesta que permite sobrevivir en el momento, pero que deja una huella, una marca en su funcionamiento.

Decimos que hay trauma cuando se producen tres condiciones:

1. Sucede una situación de tensión.

El sistema nervioso está preparado para ponerse a funcionar cuando hay algo que reclama nuestra atención. Hay momentos agradables, como una fiesta de cumpleaños o hacer deporte, que hacen que el cuerpo tenga que esforzarse para atender a todo lo que pasa: el corazón se acelera y notamos los nervios, pero lo disfrutamos. También hay situaciones difíciles, y el cuerpo entero se prepara para protegernos: el corazón late más rápido para darnos energía para huir corriendo, los músculos se ponen tensos para defendernos y tenemos los sentidos más despiertos para ver posibles peligros.

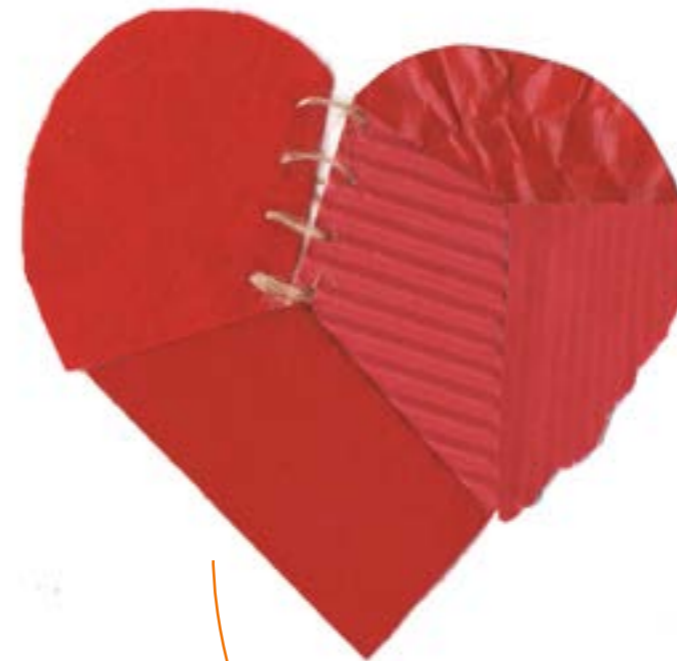
Tenemos que recordar que una misma situación puede suponer tensión para una persona y relajación para otra: por ejemplo, un partido de fútbol puede ser relajante para un niño que juega para divertirse con sus compañeros y motivo de angustia para otro que siente la presión de tener que marcar muchos goles. Tener una tarde a solas puede ser muy agradable para una niña que quiere descansar y muy incómoda para una niña que quiere estar con sus amistades y socializar.

Es necesario recordar que cualquier situación que afecte o cause malestar al niño, niña o adolescente hay que abordarla, aunque no cause trauma. Así, la mayoría de las situaciones de tensión no producen trauma, sino que hace falta que se presenten las otras dos condiciones.

2. Esa tensión supera la capacidad del sistema nervioso de la persona.

El sistema nervioso está siempre atento para responder a las situaciones que nos ocurren y nos ayuda a probar distintas soluciones. Normalmente encontramos, más pronto o más tarde, una forma de resolver la situación. Pero en el caso del trauma, el sistema nervioso busca pero no encuentra ninguna solución que funcione bien, y la tensión crece cada vez más. Esto ocurre cuando la situación da miedo y la inteligencia de las tripas cree que la vida está en peligro (y en muchas ocasiones tiene razón). Si no hay nadie que pueda ayudar a la persona, o si no se ponen en marcha la inteligencia del corazón y la inteligencia de la cabeza con más tranquilidad, la inteligencia de las tripas va a tomar las decisiones, y a veces no van a ser las mejores.

3. El sistema nervioso encuentra una respuesta que permite sobrevivir en el momento, pero que deja una huella, una marca en su funcionamiento.



El sistema nervioso se ocupa de que la persona sobreviva de cualquier modo posible, ese es su objetivo principal. Y para lograrlo puede hacer cosas que a la larga perjudiquen a la persona. Eso que ha sido útil en el momento de tensión para sobrevivir se queda como un funcionamiento que hace daño.

Por ejemplo, para soportar una agresión, el sistema nervioso puede hacer que el recuerdo se guarde en una parte escondida de la memoria (una de las formas de la disociación que veremos más adelante). Gracias a eso la persona puede seguir con su vida, pero ese recuerdo va a estar reclamando atención desde las sombras, afectando a su comportamiento y creándole nuevos problemas.

Otro ejemplo: para buscar una explicación a una situación del maltrato, el sistema nervioso puede interpretar que la persona es la culpable de que la traten mal, que ha hecho algo que justifica la violencia y si aprende a no repetirlo no le pasará otra vez. Esto es falso: la responsabilidad es de quien trata mal, nadie “se merece” que le hagan daño. Pero con esta idea de “culpa”, la inteligencia del corazón y la inteligencia de la cabeza llevan a la persona a creer que si cambia y controla su forma de ser, intentando agradar siempre a los demás, no la tratarán mal de nuevo. Es posible que así no la traten mal, pero olvidarse de sí misma le va a causar dificultades.

El trauma es un proceso

A veces se habla del trauma como un “suceso”, algo que ocurre en un momento y que se queda ya así mucho tiempo. Sin embargo, **el trauma es un proceso**. Puede empezar muy rápido, por ejemplo, con un accidente o una agresión, pero también puede ser algo lento, como ciertas bromas en el colegio que acaban convirtiéndose en acoso entre pares al repetirse durante semanas y meses.

La clave del trauma es que el sistema nervioso busca una solución a una situación de peligro y se queda atrapado en ella. Aunque la inteligencia de la cabeza entienda que la situación ya ha acabado, la inteligencia de las tripas obliga a repetir una y otra vez la misma acción que en su momento sirvió.

El trauma dura en el sistema nervioso de la persona, y solo cambia cuando cambia el proceso completo. Por eso, para desbloquear el trauma, la persona en sí misma y todo su entorno tienen que entender que la inteligencia de las tripas (y a menudo también la inteligencia del corazón) sienten miedo y quieren repetir lo que ya saben hacer (huir, atacar, esconderse, olvidar...), y es normal. Se trata de ir descubriendo nuevas formas de comportarse (con la ayuda de la inteligencia de la cabeza y del afecto del entorno) que encajen mejor con la realidad, desde la seguridad.

Y no hay que desanimarse cada vez que el comportamiento aparece. Es una nueva oportunidad de ir sanando el trauma, pasito a pasito, hasta que el sistema nervioso recupere el equilibrio y aprenda a funcionar con soluciones mejor adaptadas.

El trauma tiene mucha paciencia con quienes lo acompañamos, y nos repite una y otra vez lo que necesita. Tengamos también paciencia por nuestra parte, sabiendo que cuando la respuesta del trauma no haga falta, cuando la persona sienta seguridad y sepa cómo responder, los síntomas irán desapareciendo.

¿Qué situaciones pueden causar trauma?

Como ya hemos visto, cualquier situación que desborde a la persona puede causar trauma: el trauma reside en el sistema nervioso de la persona, no en el hecho en sí. Aunque pueden ser muy variadas, se pueden agrupar en seis tipos de situaciones.

Pérdidas

En cualquier edad el fallecimiento de alguien querido puede descolocar la vida completamente. Pero en la infancia y en la adolescencia la muerte de esa persona, especialmente si era quien cuidaba del niño, niña o adolescente, conlleva preocupaciones reales: “¿Quién se va a ocupar de mí ahora?”, “¿Quién me va a querer?”. También se puede perder a personas por otros motivos: si se van a vivir a otro lugar y es difícil verlas de nuevo, si se produce una separación o un divorcio... Y además se pueden perder situaciones: cuando la familia cambia de domicilio, se pierde el barrio, las amistades y la vida conocida.

Violencia

Es fácil reconocer que los actos violentos (las agresiones físicas, el abuso sexual, los ataques...) pueden ocasionar trauma. Sin embargo, también las relaciones pueden ser violentas y pueden tener un impacto muy grave (por ejemplo, el desprecio por parte de la familia, las humillaciones por parte de docentes del centro educativo, el acoso y aislamiento entre pares...).

Accidentes

Los accidentes son situaciones en las que sucede algo malo de forma rápida e imprevista. Pueden ser desde caídas que no parecen graves hasta catástrofes naturales como terremotos e inundaciones. La clave es que la sorpresa ante lo sucedido puede desbordar las capacidades de la persona.



- **Procedimientos médicos.** Las investigaciones revelan que las actuaciones médicas pueden causar mucho dolor y mucha incompreensión a los niños, niñas y adolescentes. Con procedimientos realizados por personal médico, en un lugar extraño, y a menudo sin alguien de apoyo, el sistema nervioso se sobrecarga, y si hay dolor físico, mucho más.
- **Algo muy intenso que no se comprende.** En general, cualquier situación en la que no entendemos lo que está pasando puede desbordar nuestro sistema nervioso. Los niños, niñas y adolescentes sufren con frecuencia situaciones en las que no comprenden lo que les sucede porque les falta información o porque es algo muy complicado. Las medidas de protección y de cuidado alternativo son difíciles de explicar: ¿cómo pueden entender que se tienen que separar de la madre a la que quieren porque no les está cuidando bien? ¿Cómo va a ser mejor dejar su casa, que conocen bien aunque sea un entorno violento, por un espacio desconocido, por mucho que les digamos que va a ser mejor? Explicar las situaciones todas las veces posibles y utilizando las tres inteligencias es necesario para evitarles nuevos traumas.
- **Carencias físicas que duran mucho tiempo.** El hambre, la sed o el cansancio físico hace que nos pongamos de mal humor. Si esas situaciones duran mucho tiempo, los niños, niñas y adolescentes no se desarrollan bien y pueden desarrollar comportamientos para compensarlos. Un niño que ha pasado hambre puede comer sin límites incluso después de años de seguridad. Una niña que ha pasado frío puede ponerse mucha ropa incluso cuando hace mucho calor.

Es importante recordar que cuando suceden varias de estas situaciones a la vez y durante mucho tiempo, causan un trauma más grave a los niños, niñas y adolescentes.

El trauma y las relaciones

Los seres humanos tenemos un sistema nervioso que está preparado para relacionarnos. Cuando nacemos necesitamos a alguien que nos cuide para poder sobrevivir: que nos alimente, nos limpie, nos tape cuando tengamos frío y que nos proteja. Desde los primeros momentos de vida las relaciones son importantes: Y puede ser cualquier persona: la madre y el padre, pero también un hermano mayor, una tía, una abuela, un educador, una cuidadora... Venimos con sistemas nerviosos programados para construir vínculos de afecto, porque si las personas nos quieren es más probable que nos cuiden. Y por eso **las relaciones en la infancia y en la adolescencia son tan importantes, al vincularnos con esas personas aprendemos de ellas cómo relacionarnos con el resto del mundo.**

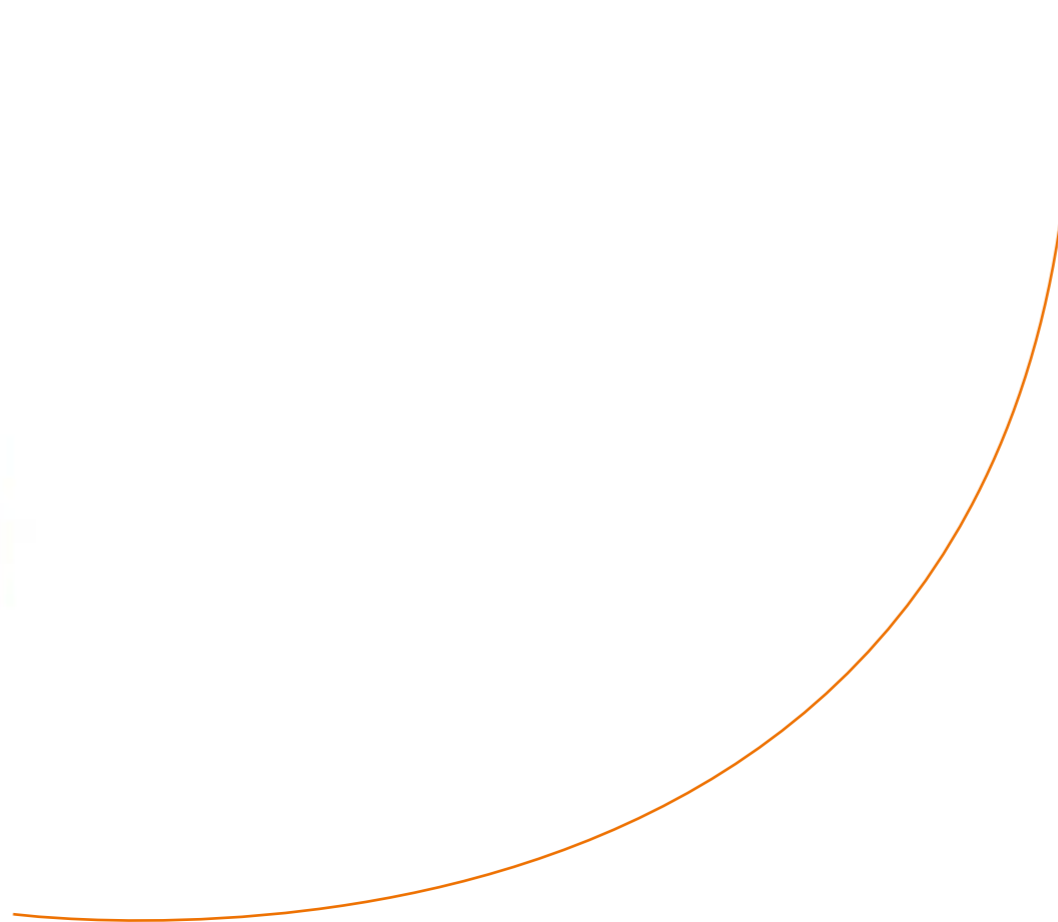
Cuando las relaciones en la infancia son fuente de seguridad y de crecimiento sano, las tres inteligencias se desarrollan en equilibrio. Por ejemplo, cuando hay miedo alguien tranquiliza (y la inteligencia de las tripas se calma), cuando hay tristeza alguien consuela (y la inteligencia del corazón recibe el afecto y el acompañamiento), cuando ocurre algo difícil alguien explica y orienta (y la inteligencia de la cabeza se desarrolla).

Sin embargo, a veces esas relaciones no enseñan cosas buenas:

- Cuando **la relación es muy fría**, sin apoyo afectivo, el niño, niña o adolescente aprende que debe protegerse y cuidarse por sus propios medios, que no siempre se puede confiar en las personas y le cuesta mucho pedir ayuda (y todo el mundo necesitamos ayuda en un momento o en otro, y si no la recibimos, nos metemos en problemas mayores).
- Cuando **la relación es agobiante**, basada en la dependencia, el niño, niña o adolescente aprende que su protección depende de estar siempre cerca de otra persona que le cuide, y no desarrolla su autonomía. Por eso no sabe hacer a solas cosas que son normales para su edad.
- Cuando **la relación es cambiante e imprevisible**, con unos momentos de mucho afecto y otros de frialdad y maltrato sin que sepa qué va a pasar a cada rato, el niño, niña o adolescente no llega a hacerse una idea clara del mundo, es todo muy confuso y le cuesta sentirse a salvo y llevar una vida ordenada.

Las relaciones humanas pueden incluir, en muchos casos, situaciones que causan trauma. Y por eso **la recuperación, la sanación de las heridas del alma, se vuelve posible cuando hay relaciones humanas cálidas y seguras, que ayudan al niño, niña o adolescente a recuperar la confianza.** Esa confianza tiene que creer en sus propias capacidades, pero también en los seres humanos, en las personas adultas que le proporcionan apoyo, como sus referentes de cuidado o sus docentes, y también en sus iguales.

A veces las familias de origen no pueden o no saben crear esa relación y ese entorno que hagan que el niño, niña o adolescente sienta seguridad y bienestar. A veces su propia historia o sus circunstancias se lo impiden. Y a veces quienes tenían que cuidar fueron quienes causaron el mayor daño. Muchos de los niños, niñas y adolescentes de Aldeas Infantiles SOS han perdido el cuidado parental o están en peligro de perderlo. La misión es proporcionarles un entorno seguro y protector con la calidez suficiente para que se pueda reparar el trauma.



¿Cómo detectar el trauma?

El trauma es un proceso muy complejo, que puede ocurrir en circunstancias muy diferentes, así que sus consecuencias también son muy variadas. Además, la infancia y la adolescencia son momentos especiales porque el sistema nervioso se está desarrollando, y cualquier situación que cause daño puede afectar de forma grave a muchos niveles. Una sola señal puede tener otros motivos, pero cuando hay varias en un niño, niña o adolescente, hay que comprobar si están indicando que hay trauma.

Es importante tener en cuenta que **el trauma puede quedar oculto mucho tiempo, hasta que el sistema nervioso es capaz de sacarlo a la luz**. Otras veces, el niño, niña o adolescente esconde las señales de trauma hasta que siente la suficiente seguridad y confianza con las personas que le dan cuidados. Por eso, puede pasar mucho tiempo hasta que las señales sean claras. Sin embargo, **el trauma siempre da señales, aunque sean muy pequeñas. Aprender a detectarlas es fundamental para poder dar la ayuda necesaria**.

Los síntomas son nuestros aliados

En una enfermedad física el dolor y la fiebre son incómodos, pero nos ayudan a detectar que el niño, niña o adolescente tiene un problema de salud. Consultamos a profesionales de salud, que les recetan tratamientos, y entonces bajan el dolor y la fiebre. **Los síntomas son nuestros aliados, porque nos dan pistas para resolver el problema**. Y nos puede dar rabia que sufra y lo pase mal, pero no nos enfadamos con el niño, niña o adolescente por enfermar.

Del mismo modo, **las señales de trauma nos sirven para reconocer que el niño, niña o adolescente lleva consigo un dolor profundo**. Algunos síntomas son difíciles de manejar, como cuando muestran mucha agresividad o mucha pasividad, como cuando no son capaces de explicar lo que les sucede o como cuando realizan **conductas de riesgo**. Las personas adultas tenemos que mantener la calma y comprender que **las señales de trauma son incómodas y difíciles, pero que nos ayudan a saber que el niño, niña o adolescente todavía necesita más para recuperarse**. Tendremos que buscar apoyos para que pueda ir sanando su trauma, con paciencia y sin tomárnoslo como algo personal.

Las señales del trauma

La primera clave para detectar el trauma es que **las señales suelen ser una pérdida de equilibrio, porque el sistema nervioso se va a un extremo o a otro**: comer mucho o no comer casi nada; dormir demasiado o tener insomnio; estar siempre triste o no estar triste nunca... Eso es lo primero que vamos a buscar.

La segunda clave es **ver hacia dónde se dirige el síntoma: ¿hacia fuera o hacia dentro?** Si el síntoma va hacia fuera, por ejemplo, cuando la rabia se ve en agresiones hacia otras personas, es más fácil de reconocer. Sin embargo, si va hacia dentro, por ejemplo, cuando el niño, niña o adolescente dirige la rabia hacia sí, haciéndose daño mediante cortes, golpes o sustancias, muchas veces no lo vemos.

Y la tercera clave es que **cualquiera de estas señales indica que el niño, niña o adolescente tiene un malestar que hay que atender**. Si solo hay una o dos señales, puede ser por otras razones y no por trauma. Pero si hay varias señales de distinto tipo, es probable que haya trauma. En cualquier caso, hay que buscar ayuda especializada incluso cuando solo haya una señal.

El trauma se puede mostrar a través de distintos tipos de señales. Vamos a ver los principales.

Señales físicas, en el cuerpo

La mayoría de señales físicas de trauma son difíciles de ver sin análisis médicos. Pero hay dos que son claras:

- **Las cicatrices**, que pueden haber resultado de situaciones traumáticas.
- **Problemas con la coordinación y el equilibrio**: por ejemplo, dificultades para usar la cuchara o el lápiz, o caerse a menudo.

Señales psicósomáticas, cuando el cuerpo cuenta el dolor emocional

Las señales psicósomáticas son experiencias físicas reales que se viven en el cuerpo, pero que tienen un origen en el dolor emocional. No tienen una causa física concreta (no hay un virus ni algo roto), y a veces podemos pensar que el niño, niña o adolescente está fingiendo, pero el dolor emocional es verdadero, y la señal también:

- **Dolores crónicos**, que se aparecen a menudo sin otras razones físicas.
- **Problemas de sueño**: pesadillas, insomnio o dormir demasiado.
- **Problemas de alimentación**: comer demasiado, comer demasiado poco o vomitar a menudo.
- Problemas de orinarse o defecar en la ropa, estreñimiento o diarreas que se repiten.

Señales emocionales

El trauma se vive con emociones muy fuertes, y esas emociones pueden quedarse y aparecer en el día a día:

- **Culpabilidad y vergüenza.**
- **Tristeza y estado de ánimo bajo.**
- **Pensar mal de sí.**
- **Miedo y ansiedad.**
- **Rabia y agresividad:** pueden mostrar la rabia que sintió el niño, niña o adolescente en el momento del trauma, que puede dirigirla hacia fuera (hacia otras personas o hacia cosas) o hacia dentro (cuando se insulta o se produce lesiones).
- **Dificultades para manejar las emociones:** a menudo le cuesta reconocerlas, calmarse o pedir ayuda para tranquilizarse.

Señales de problemas con el pensamiento y el razonamiento

Si el sistema nervioso está ocupado en controlar las emociones y los posibles peligros, tiene menos fuerzas para todo lo que tiene que ver con pensar y razonar:

- **Retraso en el desarrollo de la inteligencia de la cabeza.**
- **Problemas de atención y de concentración.**
- **Problemas de lenguaje.**
- **Problemas de aprendizaje.**
- **Bajo rendimiento escolar.**
- **Dificultades para pensar y planificar.**
- **Falta de curiosidad.**

Señales del comportamiento

Aunque tienen relación con la capacidad de pensar y de tomar decisiones, las señales del comportamiento son especiales porque se ven muy pronto y a menudo se interpretan como “mala intención” del niño, niña o adolescente. Sin embargo, en muchos casos no puede controlar cómo se comporta:

- **Actuar por impulsos.**
- **Dificultades para calmarse y comportarse adecuadamente.**
- **Comportamiento agresivo,** que sale hacia fuera (hacia otras personas o cosas) desde la rabia que siente por dentro.
- **Hacerse daño,** causándose heridas o intentando suicidarse, que es la rabia dirigida hacia dentro.
- **Consumo de drogas y adicciones,** que tenemos que entender como una forma que el niño, niña o adolescente ha encontrado de “medicarse” para calmarse o para darse ánimos.
- **Comportamiento desafiante,** oponiéndose a las normas o a las figuras de autoridad.
- **Conductas de riesgo,** que ponen en peligro al niño, niña o adolescente o a otras personas.
- **No dar problemas nunca:** la vida es complicada y crecer supone tener problemas. Cuando hay un “chico o chica demasiado amable” es que no estamos viendo el trauma.

Señales sexuales

La violencia sexual afecta a la persona completa, y por eso deja señales de todos los tipos. Pero, además, deja señales en el comportamiento sexual del niño, niña o adolescente:

- **Comportamientos sexuales inadecuados.**
- **Agresiones sexuales a otros niños, niñas y adolescentes.**
- **Conocimientos sexuales que no son apropiados para la edad.**
- **Conductas sexuales de riesgo.**
- **Dificultades en su sexualidad.**

Señales sociales

Cuando un niño, niña o adolescente vive una situación de trauma, aprende que el mundo es un lugar peligroso y le cuesta relacionarse bien con otras personas. Algunas de las señales sociales son:

- **Dificultad para tener relaciones cálidas y afectivas.**
- **Problemas con los límites:** no saber respetar los límites de otras personas (invadiéndolos) o sus propios límites (volviéndose muy obediente, incluso contra su propio bien).
- **Falta de confianza en otras personas,** sin fiarse de nadie.
- **Aislamiento social:** especialmente en la infancia y adolescencia, cuando tener relaciones con muchas personas es importante.
- **Comportamientos que van contra la sociedad,** como robos, peleas o conflictos con la ley y otras **conductas de riesgo,** y que suelen expresar la rabia por el dolor que han sufrido.
- **Repetición de patrones:** el trauma puede hacer que el niño, niña o adolescente se comporte de modo que le suceda una y otra vez lo mismo (vuelve a sufrir agresiones o violaciones) o que repita lo que sucedía en su familia (el chico que se vuelve alcohólico como su padre, la chica que tiene un embarazo adolescente como su madre...).

La disociación: el olvido necesario para sobrevivir

Las situaciones traumáticas son tan fuertes que a veces el sistema nervioso recurre a la disociación para que la persona sobreviva. **La disociación consiste en que las experiencias traumáticas se guardan en una parte interna y solo esa parte las reconoce y las recuerda, afectando así a sus pensamientos, sentimientos y acciones.** Así, la persona puede seguir funcionando más o menos, sin acordarse de ellas: es el olvido necesario para sobrevivir. La disociación también puede hacer que se pierda el contacto con lo que le pasa al cuerpo: no sentir el dolor, no reconocer el frío... Hay partes de la realidad que quedan ocultas para la persona disociada.

La disociación ayuda a superar los primeros momentos y a continuar con la vida. Pero la parte disociada recuerda el daño y reclama atención para sanarlo. Y como es una parte que está oculta, solo puede expresarse a través de las señales que hemos visto: emociones y comportamientos que no tienen sentido desde la parte consciente, pero que podemos entender cuando vemos el trauma.



En el caso de niños, niñas y adolescentes que han vivido trauma y tienen disociación, hay dos ideas muy importantes:

- **Hay niños, niñas y adolescentes que no dan señales de trauma porque han disociado lo que han vivido en la situación traumática.** Parece que están bien, que nada ha pasado. Sin embargo, la parte disociada puede aparecer más adelante (en especial en la adolescencia), y nos puede sorprender porque pensábamos que no tenían trauma. En verdad sí que tenían el trauma, pero estaba guardado por una parte disociada.
- **Hay niños, niñas y adolescentes con comportamientos que parece que no tienen sentido, pero que sí se entienden cuando los vemos como señales de disociación y trauma.** Las partes disociadas pueden intentar resolver el trauma, pero como trabajan desde la sombra, no cuentan con toda la inteligencia disponible. Por eso los niños, niñas y adolescentes llegan a hacer cosas que los ponen en peligro. La parte disociada les hace meterse en peleas y agredir, para sacar fuera la rabia que no comprenden. O se ofrecen como víctimas de violencia o de abusos, intentando que el maltrato pase lo más pronto posible, porque la parte disociada cree que la agresión va a ocurrir antes o después. O consumen alcohol y drogas, como si fuesen “medicinas” para calmar su sufrimiento. Si interpretamos estas conductas de riesgo solo como “mal comportamiento” o “mal carácter”, no estamos atendiendo el trauma. En niños, niñas y adolescentes que han sufrido trauma debemos aprender a ver las conductas de riesgo como una señal de un daño más profundo. Así podremos contenerlas mientras prestamos atención a lo más importante: sanar el trauma.

La clave para acompañar la disociación es buscar el hilo narrativo, la relación entre lo que les sucedió entonces y lo que viven ahora (cómo se sienten, cómo se comportan). Cuando conocemos los traumas por los que han pasado los niños, niñas y adolescentes, descubrimos el significado de sus comportamientos, manejamos mejor las situaciones y podemos ayudarles a entender por qué se comportan así. Por eso tenemos que buscar esa relación y explicársela a los niños, niñas y adolescentes.

¿Cómo actuar con niños, niñas y adolescentes que sufren trauma?

Creando las condiciones para trabajar el trauma en equipo

Antes de poder hacer nada con un niño, niña o adolescente en concreto, es importante crear un entorno seguro y protector. En ese ambiente el niño, niña o adolescente podrá empezar a relajarse y a recibir la ayuda que necesita para sanar el trauma.

Aldeas Infantiles SOS ofrece distintas posibilidades de apoyo para la intervención. Por eso tiene unos documentos que dan claves respecto a estos temas principales:



Cómo crear entornos seguros y protectores

<https://www.espiralesci.es/guia-la-promocion-de-entornos-seguros-y-protectores-en-aldeas-infantiles-sos-en-america-latina-y-el-caribe-de-pepa-horno/>



Cómo desarrollar la afectividad consciente

<https://www.espiralesci.es/guia-la-afectividad-consciente-como-competencia-organizacional-en-aldeas-infantiles-sos-en-america-latina-y-el-caribe-de-pepa-horno/>

Cómo dar afecto, límites y consciencia con la Disciplina Positiva

<https://www.espiralesci.es/guia-afecto-limites-y-consciencia-de-pepa-horno-y-f-javier-romeo-para-aldeas-infantiles-sos-en-america-latina/>



Cómo comprender con mayor detalle el trauma a nivel profesional

<http://www.espiralesci.es/manual-acompanando-las-heridas-del-alma-trauma-en-la-infancia-y-adolescencia-de-f-javier-romeo/>



¿Qué hacer cuando vemos algo que parece trauma?

Cuando vemos algo que parece trauma tenemos que hacer dos tipos de trabajo: hacia dentro y hacia fuera. **Hacia dentro, en nuestro interior**, necesitamos recordar y tener claras las ideas siguientes:

- **El niño, niña o adolescente puede tener trauma, pero es mucho más que su trauma.** Tiene muchas fortalezas, porque si no, no habría sobrevivido, y tenemos que verlas y hacer que las vea: sus gustos, sus capacidades, las relaciones valiosas.
- **La respuesta de trauma ha sido la mejor posible hasta el momento, no queramos cambiarla hasta que no haya respuestas mejores.** El trauma ha servido para sobrevivir. Cuando el niño, niña o adolescente pueda, dará el siguiente paso, no hay que forzarlo.
- **El trauma es un proceso tan complejo que necesitamos trabajarlo en equipo.** Nadie puede abarcar a solas el trauma de un niño, niña o adolescente. Necesitamos distintos puntos de vista, y cada persona tiene su papel: familia (sea la que sea), profesionales de cuidado directo, equipos técnicos, docentes, terapeutas, personal de ocio y tiempo libre... y, por supuesto, el propio niño, niña o adolescente.
- **Para acompañar el trauma van a hacer falta tiempo, presencia y paciencia:** tiempo para que el sistema nervioso pueda calmarse, presencia cálida para que el niño, niña o adolescente pueda confiar en personas adultas y paciencia para entender que va a haber avances y retrocesos, y que eso es parte del proceso.



- **Necesitamos preguntarnos todo el tiempo “¿Qué me pasa a mí con esto?”.** Ver sufrir a un niño, niña o adolescente es difícil, y puede remover nuestra historia personal, nuestras emociones y nuestras creencias. Pero para poder ayudarle debemos reconocer lo que nos sucede y dejarlo a un lado. Solo así podremos estar presentes y acompañarle.

Y **hacia fuera**, con el niño, niña o adolescente y con otras personas del entorno tenemos que dar unos pasos concretos:

1 Hacer una pausa y ver si el niño, niña o adolescente puede estar sufriendo trauma.

Necesitamos escuchar nuestras tres inteligencias como personas adultas, porque a veces la inteligencia de las tripas o la inteligencia del corazón pueden avisarnos de un trauma que todavía no hemos visto con la inteligencia de la cabeza.

2 Pensar en cómo puede actuar el trauma dentro de la vida del niño, niña o adolescente.

Podemos ir haciendo una lista con señales que vemos en el niño, niña o adolescente y ver qué relación tienen con su vida, con cosas que le han pasado y con personas importantes.

3 Buscar ayuda especializada para atender al niño, niña o adolescente.

Como ya hemos visto, trabajamos el trauma en equipo. Para conseguirlo tenemos que hablar con profesionales que aporten desde sus distintos campos.

4 Hacer nuestra parte en el proceso.

Dependiendo de nuestro papel, nos tocará hacer unas cosas u otras. Es importante tener claras nuestras tareas y cumplirlas, para que el niño, niña o adolescente reciba de todas las partes el apoyo que necesita (en casa, en la escuela, en el tiempo libre, en la terapia...). Y si vemos que algo no funciona, tendremos que reunirnos en equipo y ver cómo avanzar.

¿Cómo acompañamos mejor a niños, niñas y adolescentes con trauma?

Cada persona puede tener un papel distinto en la vida del niño, niña o adolescente, pero todas pueden apoyar en las siguientes áreas.

Respeto, paciencia y constancia

Los niños, niñas y adolescentes con trauma pueden tener comportamientos muy difíciles. Las personas adultas necesitamos reconocer esos comportamientos como señales de trauma y ayudar a poner límites desde la **Disciplina Positiva**. Y siempre desde el **respeto** a sus necesidades y a sus derechos, con **paciencia** cuando necesiten más tiempo y con **constancia** para que puedan mejorar poco a poco. Por eso no se debe castigar con estas áreas: el niño, niña o adolescente tiene que poder comer, dormir, jugar o recibir afecto y cuidado en todo momento, en especial cuando se comporta mal. Y en especial a nivel físico, nunca se puede castigar sin comida, sin dormir o con castigo físico.

El afecto

El trauma afecta a todo el sistema nervioso. Podemos ayudar a que se desbloquee mediante nuestros gestos de afecto, si los adaptamos a lo que cada niño, niña o adolescente necesita. Tenemos que probar distintas formas: abrazos, caricias, consolar cuando haya dolor, baile, palabras, detalles... Y cuando descubramos lo que le sirve, seguir haciéndolo cada día.

Las relaciones

El trauma hace que los niños, niñas y adolescentes vivan el mundo como inseguro y peligroso. Para recuperarse van necesitar tener relaciones seguras, personas en las que pueda confiar. Les damos seguridad cuando somos constantes, cuando se pueden fiar de lo que decimos y de lo que hacemos. Y también cuando les ayudamos a descubrir a otras personas (adultas o de su edad) con las que crear relaciones sanas.

El juego

Los seres humanos estamos preparados para jugar desde el nacimiento. A través del juego los niños, niñas y adolescentes pueden explorar sus emociones de manera segura. Si un niño, niña o adolescente tiene trauma, necesita jugar mucho. Dependiendo de la edad podrá ser con muñecos y figuras, con piezas de construcción, con juguetes a escala (cocina, autos, aviones, casitas...), juegos de mesa, juegos colaborativos (en los que cada persona ayuda a las demás para poder terminar todas el juego) o deporte. Y participamos las personas adultas de referencia, el juego le servirá mucho más, porque le demostramos nuestra aceptación.

El arte

El trauma hace que haya partes internas que se queden separadas (la **disociación** que hemos visto). A través del arte esas partes pueden aparecer poco a poco, sin dar demasiado miedo, y se pueden ir reconociendo y aceptando. Cualquier forma de arte puede servir, cada niño, niña o adolescente necesita probar varias hasta descubrir las que le ayudan más: dibujar, pintar, modelar con arcilla, decorar su habitación, decorar su ropa, cualquier forma de música (cantar, tocar un instrumento, compartir canciones favoritas...), los títeres y el teatro, escribir poesías o cuentos, incluso hacer videos musicales o películas...



Tres elementos que hay que cuidar

El trauma ha traído desorden a la vida del niño, niña o adolescente. Hay tres elementos de todos los días que podemos cuidar para ayudar a traer orden:

- **El cuidado físico:** desde lavarse y arreglarse hasta el ejercicio físico y los cuidados de salud (yendo a las revisiones, tomando la medicación...). Es más fácil tener una mente sana en un cuerpo sano, como dice el proverbio.
- **Los aparatos electrónicos y las tecnologías:** hay que asegurarse de que hacen un uso responsable y seguro de teléfonos, computadoras e internet en general. Bien usadas, sirven para aprender y crecer, pero si se utilizan mal, pueden causar mucho daño.
- **La naturaleza (las plantas, los animales, el aire libre...):** ayudan a que el niño, niña o adolescente conecte de nuevo con su propio cuerpo y con otros seres, y cuidándolos aprenden a cuidarse.

Acompañar el proceso de la terapia

Si el niño, niña o adolescente empieza una terapia, es importante que cada persona adulta sepa cómo acompañar ese proceso. Es nuestra responsabilidad pedir orientaciones para atender y cuidar al niño, niña o adolescente en lo que está viviendo en cada momento. Dependiendo de los casos, podemos hablar directamente con su terapeuta, o el equipo de Aldeas Infantiles SOS puede contarnos lo que sea necesario. **El trabajo en equipo es fundamental también para la terapia.**

A modo de cierre: afecto, presencia y esperanza

El trauma afecta a la persona completa, y deja el sistema nervioso muy desordenado. Acompañar a niños, niñas y adolescentes que han sufrido trauma es difícil, y vamos a necesitar afecto, presencia y esperanza.

Cuando entendemos mejor el trauma, podemos ver que muchos comportamientos de los niños, niñas y adolescentes son señales de trauma, y eso nos ayuda a acompañarlos mejor. Cada persona adulta tendrá su papel, pero es necesario que todas tratemos a los niños, niñas y adolescentes con **afecto**, con independencia de cómo se comporten. Las actuaciones profesionales pueden ser muy útiles, las claves de cada especialista nos sirven para avanzar en los procesos, pero en el día a día solo un afecto sano y continuado pueden hacer que los niños, niñas y adolescentes se relajen, confíen y aprendan a quererse mejor.

Como personas adultas, es nuestra responsabilidad ayudar a los niños, niñas y adolescentes a manejar mejor su sistema nervioso: en unos momentos a calmarse, en otros momentos a moverse, y así con cada situación. Y eso lo conseguimos con nuestra **presencia**: estando con el niño, niña o adolescente con atención y con respeto, con constancia y con cariño, con paciencia y con calidez, demostrándole que conocemos sus fortalezas y sus debilidades y que le aceptamos como es.

El trauma desgasta mucho, a quien lo sufre y a quienes están alrededor. La **esperanza** es necesaria para saber que, poquito a poquito, el niño, niña o adolescente puede ir sanando y para ayudarlo a creer que puede mejorar, y desarrolle también su propia esperanza. Necesitamos celebrar cada pequeña mejora, que apunta hacia una vida mejor.

Con todo lo que hemos visto y con afecto, presencia y esperanza podemos **acompañar las heridas del alma** de los niños, niñas y adolescentes, para ayudarles a vivir una vida plena.



**ALDEAS
INFANTILES SOS**
AMÉRICA LATINA Y EL CARIBE



OTROS MATERIALES SOBRE TRAUMA EN LA INFANCIA Y ADOLESCENCIA



Para comprender con mayor
detalle el trauma a nivel
profesional



Para facilitar talleres sobre
trauma en la infancia y
adolescencia para familias
y profesionales