Reacciones de los niños en edad preescolar después de un evento traumático

Qué observar y cuándo buscar ayuda • De 3 a 5 años

Los niños pequeños suelen mostrar el estrés con su conducta más que con palabras. Muchas reacciones disminuyen con el tiempo, la seguridad y el apoyo. Un cambio no significa automáticamente que su hijo necesite terapia. Fíjese en lo que es nuevo o distinto en su hijo.

Cambios que puede notar

Apego y despedidas difíciles
Quiere tenerlo cerca, lo sigue a todas partes o se angustia más cuando lo deja en el preescolar o a la hora de dormir.

Regresión
Vuelve a hablar como bebé, tiene accidentes al ir al baño o necesita ayuda con habilidades que ya había aprendido.

Cambios en el sueño y la alimentación
Le cuesta dormirse, se despierta más, tiene pesadillas o cambia su apetito y sus hábitos a la hora de comer.

Emociones más intensas o retraimiento
Llora más, está más irritable, tiene berrinches o pega. Algunos niños se vuelven más callados o pierden interés en jugar.

Miedos nuevos y molestias físicas
Se preocupa por la seguridad, se sobresalta con facilidad, evita lo que le recuerda lo ocurrido o tiene más dolores de cabeza y de estómago.

Cambios en el juego y en sus preguntas
Repite temas que dan miedo cuando juega, hace las mismas preguntas o se preocupa de que lo ocurrido vuelva a pasar.

Observe el patrón

Fíjese en qué tan fuertes son las reacciones, con qué frecuencia ocurren, si están disminuyendo y cuánto afectan la vida diaria. Pregunte a otros cuidadores qué notan. Las reacciones pueden ir y venir. Que juegue sobre lo ocurrido no significa, por sí solo, que necesite tratamiento.

Cuándo pedir ayuda

Comuníquese con el pediatra de su hijo o con un terapeuta con experiencia en niños pequeños y trauma si las reacciones empeoran, alteran el sueño, la alimentación, el juego, el preescolar o las relaciones, o si no empiezan a disminuir en las próximas semanas.

Puede pedir ayuda en cualquier momento. Una consulta puede orientar el seguimiento, un apoyo breve o un tratamiento.

Busque ayuda de inmediato si su hijo no puede atender sus necesidades básicas o si usted no puede mantenerlo a salvo. Llame o envíe un mensaje de texto al 988, o comuníquese con el pediatra de su hijo o con una clínica de atención urgente. Los síntomas físicos nuevos o importantes necesitan atención médica. Si hay un peligro inmediato o una emergencia médica, llame al 911.

Fuentes (en inglés): National Child Traumatic Stress Network, Preschool Children and Early Childhood Trauma; American Academy of Pediatrics, Behavioral Health Initiatives.