

Este folleto se preparó para darle mayor entendimiento del Trastorno del Estrés Postraumático en los niños con o sin discapacidades.

### **¿Qué es el Trastorno del Estrés Postraumático?**

El Trastorno del Estrés Postraumático (TEPT) representa un grupo de síntomas y reacciones que pueden ocurrir después de una experiencia traumática (por ejemplo un accidente del auto o al ver caer las torres del Centro de Comercio Mundial). Como los soldados quienes han experimentado los horrores de guerra, también los niños, quienes están expuestos a la violencia, pueden sentir reacciones emotivas y físicas por meses y incluso años después.

### **¿Qué pasa?**

Cuando un niño se recuerda de un evento terrible, puede ocurrir que lo reviva una vez tras otra en su mente, a veces haciendolo más difícil seguir adelante con sus actividades normales de la vida. Los niños pueden demostrar señales emotivas y también la angustia física (por ejemplo estar “pegado” a su mamá, tener dolor de estómago, tener dificultad en dormir, etc.). Su comportamiento también puede cambiar, haciendose más agresivo, violento o hasta auto-destructivo.

### **¿Qué puedo hacer para ayudar a un niño con TEPT?**

La Academia Americana de Pediatras recomienda que puedes:

- animar al niño para hablar de lo que pasó.
- permitirle expresar lo que siente – miedo, nervios, enojo, etc.
- hablar de lo que pasó una vez tras otra vez, cuantas veces que sea necesario, dandole al niño buena atención y espacio para expresar lo que siente.
- durante las semanas y meses después del episodio violento o traumático, hacer todo posible para asegurar que el niño se sienta seguro, y regresar a la rutina diaria para reestablecer la sensación de una vida normal.
- si un niño ha sido expuesto o ha visto un acto violento, puede ser que necesita bastante apoyo y a veces un consejero profesional es necesario para ayudarle con sus nuevas emociones.

### **¿Dónde puedo encontrar más información?**

Abajo hay unas enlaces útiles, de organizaciones confiables, para más información sobre el TEPT.

<http://www.ems-c.org/downloads/pdf/ptstress.pdf> es un folleto de dos páginas sobre el TEPT del Servicios EEUU de Emergencia Médica para los Niños. Es un documento muy bien hecho con buenas recursos y consejos.

[http://www.ncptsd.org/facts/disasters/fs\\_children\\_disaster.html](http://www.ncptsd.org/facts/disasters/fs_children_disaster.html) es una hoja de información escrito por un psicólogo pediátrico sobre como los niños responden a una trauma. Es de el Centro Nacional del Estrés Postraumático.

*Enhancing the lives of children with disabilities*

<http://www.aacap.org/publications/factsfam/ptsd70.htm> es una hoja de información sobre el TEPT en los niños de la Academia Americana de la Siquiatría para los Niños y Adolescentes (1999).

<http://www.nimh.nih.gov/anxiety/ptsdmenu.cfm> ofrece información sobre TEPT para personas de cualquier edad y incluye recomendaciones sobre cuidando a los niños con TEPT. Es del Instituto Nacional EEUU para la Salud Mental.

**Escrito por:** Joshua Alexander, MD, [pdrehab@med.unc.edu](mailto:pdrehab@med.unc.edu)

**Traducido por:** Sheryl Belshaw-Ponciano

**Última Revisión:** Enero 30, 2002