

Cuando Suceden Cosas Difíciles:

Cómo el Trauma Afecta a los Niños Pequeños



Los niños pequeños, incluso los bebés, perciben cuando algo aterrador o difícil ocurre a su alrededor. Más de 1 de cada 5 bebés pasa por una experiencia dura —como la separación de uno de sus padres— durante sus primeros tres años de vida. Ayuda saber cómo reconocer el trauma y lo que se puede hacer para ayudar.

¿Qué es un trauma?

Un trauma es una circunstancia que genera temor o inseguridad. Esto puede ser:

- ▶ Estar herido o ver cómo otros resultan heridos
- ▶ La pérdida de uno de los padres
- ▶ Grandes cambios, como un divorcio o una separación prolongada de un ser querido

El trauma puede ocurrir durante un solo evento o puede involucrar una serie de eventos a lo largo del tiempo.

Lo que podría notar

Los niños pequeños quizá no tengan palabras para expresar sus sentimientos. Lo muestran con sus acciones. Puede que usted observe:

- ▶ Llorar más de lo habitual
- ▶ Quiere estar muy cerca de usted
- ▶ Tiene dificultades a la hora de dormir, comer, o para ir al baño
- ▶ No quiere jugar
- ▶ Se enoja o se porta mal
- ▶ Vuelve a sus hábitos de bebé, como chuparse el dedo

Estas reacciones son normales. No significa que algo esté mal por siempre.



Lo que ocurre en el cerebro

Cuando un niño no se siente seguro, su cerebro entra en "modo de protección." Si el estrés persiste durante mucho tiempo, el cerebro comienza a programarse para estar siempre atento al peligro. Esto puede dificultar el aprendizaje, el jugar y la conexión con los demás.

The good news: A child's brain can heal. It grows strong with love and safety. When caring adults are there to offer comfort and safety after something scary, children are much more likely to get better and do well.

Cómo los cuidadores ayudan

Mostrarse tranquilo, cariñoso y constante tiene un gran impacto positivo en los niños.

- ▶ Cuando **mantiene las rutinas diarias**, los niños se sienten más seguros, incluso cuando la situación parece incierta.
- ▶ **Dígale lo que ve**: "Pareces estar asustado. Yo aquí estoy para apoyarte". Eso le ayuda a su hijo a comprender sus propios sentimientos.
- ▶ **Ofrézcale a su hijo maneras adecuadas de expresar sus sentimientos**, ya sea dibujando, jugando roles o contando historias. Eso le ayudará a procesar temas difíciles.
- ▶ **Dedique tiempo para divertirse, para reír y estar juntos**. Así le recordará a su hijo que los momentos felices siguen siendo parte de la vida.

Si su hijo está teniendo dificultades para aprender, para jugar o para conectarse con los demás, hable con el proveedor de atención médica de su hijo o con uno de los profesionales que brindan apoyo a su familia.

Envíe **SPARKS** al **274 448**

Reciba mensajes como este en su teléfono.

©2026 by the Icahn School of Medicine at Mount Sinai. All rights reserved.