

## Consejos para apoyar a los niños testigos: Lo que podrías observar y lo que puedes hacer

Como defensoras/es, nuestro principal enfoque puede estar en apoyar a las personas sobrevivientes adultas que acuden a nuestros programas por los servicios disponibles y quizás sentimos tener menos preparación para trabajar con sus hijas e hijos o no sabemos bien cómo ayudar. Estas hojas de sugerencias son un punto de partida para comprender las mejores maneras de apoyar a niñas y niños que han sido expuestos a violencia en sus hogares y cómo apoyar a las madres para que ayuden a sus hijas e hijos a manejar más adaptativamente las respuestas relacionadas con el trauma.

Muchos factores influyen en las etapas de nuestro desarrollo a través de la infancia, la niñez y la adolescencia—nuestra biología, nuestras relaciones con personas adultas que nos cuidan, nuestras experiencias, nuestros entornos y la interacción entre todos éstos. Experiencias dolorosas, atemorizantes y abrumadoras, como la violencia comunitaria y la violencia doméstica, pueden afectar profundamente esas etapas. Aunque a lo largo de la niñez hay respuestas comunes al trauma, comprender las necesidades y experiencias específicas de niñas y niños en cada etapa del desarrollo te ayudará a apoyarles de la mejor manera en su desarrollo continuo, al mismo tiempo incrementando habilidades saludables de manejo tras la violencia. Estas páginas brindan una visión general de lo que podrías observar y lo que puedes hacer en cada etapa del desarrollo.

<b>INFANTES, NIÑAS/ NIÑOS PEQUEÑOS Y PREESCOLARES</b>	
Lo que podrías observar:	Cómo puedes ayudar (y apoyar a madres para que ayuden):
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Trastornos del sueño</li> <li>2. Trastornos en la alimentación</li> <li>3. Sentimientos de impotencia y pasividad</li> <li>4. Temor generalizado</li> <li>5. Nuevos temores específicos</li> <li>6. Pérdida de habilidades de desarrollo recientemente adquiridas (por ejemplo, caminar o hablar)</li> <li>7. Dependencia excesiva y ansiedad por separación</li> <li>8. Juego y exploración inhibidos</li> <li>9. Pensamientos y verbalización sobre el evento traumático</li> <li>10. Alteración ante los recordatorios del trauma y gran esfuerzo por evadirlos</li> <li>11. Irritabilidad</li> <li>12. Agresividad</li> <li>13. Alerta ante peligros / expectativa de peligros</li> <li>14. Facilidad de sobresaltarse</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Apoyar a las madres para que mantengan cerca de ellas a sus hijas e hijos.</li> <li>2. Ayudar al niño o la niña a prever lo que ocurrirá a continuación.</li> <li>3. Dar opciones.</li> <li>4. Brindar tranquilidad / seguridad cuando la niña o el niño la necesita.</li> <li>5. Nombrar los sentimientos del niño o la niña.</li> <li>6. Esperar tener que hacer todo esto una y otra vez. Es normal que niñas y niños necesiten que se les dé tranquilidad y seguridad en repetidas ocasiones.</li> </ol>

## NIÑAS Y NIÑOS EN EDAD ESCOLAR

Lo que podrías observar:	Cómo puedes ayudar (y apoyar a madres para que ayuden):
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Juego postraumático*</li> <li>2. Pensamientos y verbalización sobre el trauma fuera del juego</li> <li>3. Alteración ante los recordatorios del trauma y gran esfuerzo por evadirlos</li> <li>4. Temores específicos, a menudo provocados por recuerdos traumáticos</li> <li>5. Sentimientos de culpa sobre el trauma y de responsabilidad por lo que sucedió</li> <li>6. Fantasías de venganza</li> <li>7. Temor a sentirse abrumada/o por sus sentimientos</li> <li>8. Concentración menoscabada y dificultad de aprender</li> <li>9. Trastornos del sueño</li> <li>10. Dolores de cabeza, de estómago u otros síntomas físicos</li> <li>11. Preocupaciones sobre su propia seguridad y la de otras personas</li> <li>12. Conducta agresiva</li> <li>13. Ansiedad</li> <li>14. Comportamiento retraído</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Escuchar las preocupaciones del niño o la niña.</li> <li>2. Responder preguntas en forma honesta y sencilla.</li> <li>3. Apoyar a la madre permitiendo que la niña o el niño esté cerca de ella.</li> <li>4. Dar la seguridad de que tú y la madre están trabajando conjuntamente para mantener a salvo a la familia.</li> <li>5. Nombrar los sentimientos del niño o la niña y alentarle a encontrar maneras de expresarlos a través del lenguaje, juegos o dibujos.</li> <li>6. Ayudar al niño o la niña a prever lo que ocurrirá a continuación.</li> <li>7. Esperar tener que hacer todo esto una y otra vez.</li> </ol>

\* El juego postraumático es un tipo de juego en que se involucran niñas y niños que han sido expuestos a traumas. Es una recreación de una experiencia o un evento traumático.

<b>ADOLESCENTES</b>	
Lo que podrías observar:	Cómo puedes ayudar (y apoyar a madres para que ayuden):
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Desapego, vergüenza y culpa</li> <li>2. Cohibición respecto a sus temores y sentimientos intensos</li> <li>3. Rebeldía y conductas de búsqueda de sensaciones que pueden incluir recreaciones que amenazan la vida</li> <li>4. Cambios abruptos en las relaciones</li> <li>5. Deseo de venganza y planes para llevarla a cabo</li> <li>6. Cambios radicales en actitudes y en la identidad propia</li> <li>7. Entrada prematura a la vida adulta o renuencia a irse de la casa</li> <li>8. Alteración ante los recordatorios del trauma y gran esfuerzo por evadirlos</li> <li>9. Conductas de manejo que pueden incluir aquéllas que representan un peligro para sí misma/o, tales como abusar de sustancias o hacerse cortes en el cuerpo</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Brindar un ambiente en el cual el/la joven pueda hablar sobre sus preocupaciones.</li> <li>2. Dar opciones.</li> <li>3. Apoyar a la madre permitiendo que sus hijas e hijos estén cerca de ella — incluso adolescentes relativamente independientes pueden necesitar apoyo adicional tras un evento traumático.</li> <li>4. Ayudar a las y los adolescentes a prever lo que ocurrirá a continuación.</li> <li>5. Responder las preguntas honestamente.</li> <li>6. Ayudar a las y los adolescentes a encontrar maneras de expresar sus fuertes sentimientos manteniendo un diario, escribiendo historias o poemas y a través del arte.</li> <li>7. Esperar tener que hacer todo esto una y otra vez.</li> </ol>

Para obtener más información o asistencia técnica, por favor contacta al Centro Nacional sobre Violencia Doméstica, Trauma & Salud Mental: escribe a [info@nationalcenterdvtraumamh.org](mailto:info@nationalcenterdvtraumamh.org) o llama a los números (312) 726-7020 (T) o (312) 726-4110 (TTY).