Folleto sobre el estrés traumático infantil

¿Qué es el estrés traumático infantil?

El estrés traumático infantil puede ocurrir cuando a un niño le ha sucedido algo aterrador o molesto. Los niños reaccionan al estrés de muchas maneras. Cierto grado de estrés es normal. Sin embargo, los síntomas del estrés traumático pueden durar mucho tiempo y causar problemas en la vida diaria. Mucho estrés también puede empeorar los problemas de salud. Como adulto en la vida de un niño, usted puede desempeñar un papel importante para evitar que el estrés se vuelva traumático.

¿Qué causa el estrés traumático infantil?

Los niños con estrés traumático infantil han tenido uno o más eventos aterradores o perturbadores durante su vida. Esto puede ser un accidente, violencia, cambios en la vida como un divorcio o la pérdida de un ser querido o ver algo malo. Incluso estar en el hospital puede ser traumático para un niño.

¿Cuáles son los síntomas?

La reacción de un niño al trauma depende de varias cosas, incluida la edad y la personalidad. Tener personas de apoyo en su vida también afecta la respuesta. Después de un evento traumático, un niño puede reaccionar la primera vez que va al mismo lugar o cuando hace lo mismo nuevamente. Por ejemplo, tras un accidente automovilístico, puede ser muy estresante la primera vez que el niño viaje en un coche nuevamente. Es posible que su corazón se acelere y puede comenzar a sudar o a llorar. Esta primera reacción es muy normal al lidiar con sus miedos y sentimientos, pero si permanecen por más tiempo un niño puede:

- Sentirse muy triste o entumecido, ansioso o malhumorado
- Tener un malestar emocional fuerte y duradero
- Tener problemas para jugar o hablar con otras personas
- Tener dificultad para prestar atención
- Estar distraído o inquieto
- Tener problemas de aprendizaje y escolares
- Tener miedo de irse a dormir
- Tener dificultad para dormir o dormir más de lo habitual
- Tener pesadillas o terrores nocturnos
- Tener dolores de estómago, de cabeza u otro tipo de dolor

Children's Wisconsin

© 2026 Children's Wisconsin. Todos los derechos reservados.

Signos comunes a diferentes edades

Preescolar	Edad escolar	Adolescencia
Sentirse impotente y temeroso de muchas cosas	Sentirse abrumado por la tristeza o el miedo	Tener sentimientos de miedo, sensación de inseguridad y miedo a ser diferente de los amigos
Tener miedo a estar lejos de los padres o a quedarse dormido solo por la noche	Tener preocupaciones por su seguridad o la seguridad de familiares y amigos	Tener comportamientos arriesgados, agresivos o autodestructivos. Pueden ser más propensos a los accidentes o a ser torpes
Tener dificultad para hablar de sus sentimientos	Contar la historia del trauma una y otra vez	Sentirse avergonzado por sus emociones y reacciones
Perder la capacidad de ir al baño, hablar, alimentarse u otras habilidades que solían tener	Tener sentimientos de culpa o vergüenza por lo que hicieron o no hicieron durante el trauma	Tener sentimientos de vergüenza y culpa y posibles pensamientos de venganza
El juego puede girar en torno al trauma que vuelve a ocurrir y puede ser menos creativo	Tener problemas escolares o de sueño, enojo o peleas	Puede alejarse de familiares y amigos

¿Cómo puedo ayudar mi hijo?

Concéntrese en la seguridad y recuperación actuales de su hijo. Hable sobre las personas seguras en su vida y cómo lo ayudarán. Escuche si quiere hablar. Mantenga una actitud positiva. Regrese a la rutina y actividades normales. Esto debe incluir la escuela, las tareas, el horario de sueño y el juego. Es importante hablar con el médico de su hijo sobre cómo apoyarlo después de un evento traumático. Un consejero escolar, trabajador social, psicólogo, clérigo o pastor también pueden brindarle ayuda. Obtener apoyo temprano puede limitar los problemas duraderos en la escuela, la vida personal, social o familiar.

Children's Wisconsin

© 2026 Children's Wisconsin. Todos los derechos reservados.

¿Es esto diferente al trastorno de estrés postraumático (PTSD, por sus siglas en inglés)?

Algunos niños con estrés traumático pueden desarrollar el trastorno de estrés postraumático, que ocurre cuando los síntomas duran más de un mes. Con el trastorno de estrés postraumático, el niño revive el evento en su mente con un miedo intenso y es posible que también tenga problemas con la memoria. Puede llegar a estar muy molesto y ansioso. Se necesita un profesional de la salud mental para tratar el trastorno de estrés postraumático.

ALERTA: Llame al proveedor de atención médica de su hijo si tiene alguna pregunta o inquietud y si teme por la seguridad de su hijo, llame al 911.

© 2026 Children's Wisconsin. Todos los derechos reservados.