

# De qué manera afecta el trauma a los niños en la escuela

---

 [childmind.org/es/articulo/como-el-trauma-afecta-a-los-ninos-en-la-escuela](https://childmind.org/es/articulo/como-el-trauma-afecta-a-los-ninos-en-la-escuela)

La exposición continua a la negligencia, el abuso, la falta de hogar o la violencia causan problemas de aprendizaje y de comportamiento en los niños. Lea las señales de trauma y consejos para ayudar a los niños que han sido traumatizados.

Caroline Miller

Tendemos a pensar en el trauma como el resultado de un suceso aterrador y perturbador, pero muchos niños experimentan el trauma a lo largo de su desarrollo temprano mediante una exposición continua al abuso, negligencia, falta de hogar, violencia doméstica o violencia en sus comunidades. Y está claro que el *traumacrónico*

puede causar serios problemas en el aprendizaje y el comportamiento.

Abordar el trauma es particularmente desafiante para los educadores, porque los niños a menudo no expresan el sufrimiento que están sintiendo de maneras que sean fácilmente reconocibles, y podrían ocultar ese dolor con un comportamiento agresivo o poco amigable. Como lo resume Nancy Rappaport, MD, *psiquiatra*

de niños y adolescentes enfocada en cuestiones de salud mental en escuelas: “Ellos son maestros en asegurarse de que no notemos que están sangrando”.

Identificar los síntomas del trauma en niños puede ayudar a los educadores a entender esos comportamientos confusos y evitar diagnósticos equivocados, dado que los síntomas pueden parecerse a otros problemas, incluyendo el TDHA y otros trastornos de conducta.

En resumen, los obstáculos para el aprendizaje que experimentan los niños incluyen:

- Problemas para relacionarse con los maestros
- Falta de autorregulación
- Pensamiento negativo
- Hipervigilancia
- Retos del funcionamiento ejecutivo

## Trauma y dificultad para formar vínculos

---

Los niños que han sido abandonados o abusados tienen problemas para relacionarse con sus maestros, lo cual es el primer paso necesario para una experiencia exitosa en el salón de clase. Ellos han aprendido a estar en guardia frente a los adultos, inclusive con aquellos que parecen confiables, pues han sido ignorados o traicionados por aquellos de los que dependían.

“Estos niños no cuentan con el entorno para pedir ayuda”, señala la Dra. Rappaport, consultora y profesora de psiquiatría asociada de la Escuela de Medicina de Harvard. “No tienen el modelo de un adulto que reconozca sus necesidades y las cubra de la manera que ellos necesitan”.

Muchos de estos niños no han estado en condiciones de desarrollar un sentimiento de seguridad hacia los adultos en sus vidas, agrega Jamie Howard, psicóloga clínica y titular del Trauma and Resilience Center en el Child Mind Institute. Necesitan ayuda para permitir que otros adultos entren en sus vidas. “Los niños que nunca desarrollaron ese patrón temprano que permite confiar en las personas, sentirse amado y sentir que hay personas que se harán cargo de ti —explica la Dra. Howard— requieren apoyo para generar esa clase de relación”.

Uno de los desafíos para dar ese apoyo es que, cuando los niños se portan mal, nuestras escuelas a menudo recurren a sistemas disciplinarios que implican retirarles la atención y el apoyo, en lugar de ayudarlos con sus problemas. Las escuelas tienen poca paciencia con los niños que provocan o alejan a los adultos que intentan ayudarlos.

En lugar de suspender a los niños, la Dra. Rappaport dice que las escuelas necesitan trabajar con ellos en el cambio de comportamiento. Cuando un estudiante se porta mal en clase, explica, los maestros deben reconocer los sentimientos poderosos que están expresando, aunque sean inapropiados.

En lugar de ir directamente al plan de comportamiento (restando puntos, retirando privilegios o suspendiéndolos), la Dra. Rappaport enfatiza la importancia de reconocer las emociones y tratar de identificarlas. “¡Puedo ver que estás REALMENTE enojado porque Andrés tomó el marcador que querías!”, sugiere ella. “Si esa no es la razón por la que el estudiante está molesto, es probable que te corrija”.

Reconocer y nombrar una emoción ayuda a los niños a expresarla de una manera más apropiada. Comunicar que usted lo “entiende”, explica, es el primer paso necesario para ayudar a un niño a aprender a expresarse de manera que no se aleje de las personas que pueden ayudarlo.

## **Falta de autorregulación**

---

Los niños traumatizados a menudo tienen problemas para manejar emociones fuertes. Los bebés y niños pequeños aprenden a calmarse y tranquilizarse al ser calmados y tranquilizados por los adultos en sus vidas, señala la Dra. Howard. Si

ellos no han tenido esa experiencia, por negligencia, “esa falta de tranquilidad y del sentimiento de seguridad en su sistema contribuye a su desregulación crónica”.

En el aula, los maestros necesitan apoyar y entrenar a estos niños en formas que los ayuden a calmarse y a manejar sus emociones. “Tenemos que ser socios en el manejo de su conducta”, explica la Dra. Rappaport. “La correulación viene antes de la autorregulación. Tenemos que ayudarlos a obtener el control que necesitan para cambiar de canal cuando están molestos”. Ellos necesitan entrenamiento y práctica para reducir la tensión cuando se sienten abrumados, agrega.

## **Pensamientos negativos**

---

Otro desafío para los niños traumatizados es que desarrollan la creencia de que son malos y de que lo que les pasa es su culpa. Esto los lleva a pensar que las personas no los querrán y los tratarán mal. Así lo plantea la Dra. Howard: “Soy un niño malo, ¿cómo va a irme bien en la escuela? A los niños malos no les va bien en la escuela”.

Los niños traumatizados también tienden a desarrollar lo que la Dra. Howard denomina “sesgo de atribución hostil”: tener la idea de que nadie los comprende. “Así que si un maestro dice ‘siéntate en tu silla’ ellos lo escuchan como ‘¡SIÉNTATE EN TU SILLA!’”, nos explica. “Ellos lo escuchan como un enojo injusto e injustificado. Así que responderán rápidamente con irritabilidad”.

Como lo señala la Dra. Rappaport: “Ellos ven negativo donde nosotros vemos neutral”. Para contrarrestar este pensamiento negativo, estos estudiantes tienen que desarrollar una narrativa de ellos mismos que los ayude a entender que no son “niños malos”. Y aprender a reconocer este tipo de patrones del pensamiento, como un pensamiento de blanco o negro, es un paso hacia la posibilidad de cambiar estos patrones.

La Dra. Rappaport señala que los niños provenientes de hogares abusivos a veces no pueden participar en actividades en el salón de clase, porque se paralizan por el miedo a cometer un error, y eso podría hacer que parezcan estar teniendo un comportamiento de oposición. “Un error que podría parecer trivial para nosotros —explica— se magnifica si su experiencia ha sido la de que esos pequeños errores les causaron castigos o que los adultos se enojaron con ellos”.

Ellos no solo necesitan apoyo para incrementar los logros que se pueden experimentar en un salón de clase, también requieren ayuda para ver que en este entorno, cometer un error es considerado una parte necesaria del aprendizaje.

## **Hipervigilancia**

---

Uno de los síntomas clásicos del trauma es la hipervigilancia, que significa un estado excesivo de alerta ante el peligro. “Es sobreexcitación psicológica”, explica la Dra. Howard. “Estos niños están nerviosos, tienen una reacción exageradamente sobresaltada. Pueden mostrar conductas aparentemente fuera de control, porque su capacidad de respuesta de lucha o huida se ha apagado”.

Esto puede parecer hiperactividad, añade, lo que lleva a que los niños traumatizados sean mal diagnosticados con *TDAH*.

Estar crónicamente agitado puede derivar en dificultades para dormir e irritabilidad crónica.

En sus talleres, la Dra. Rappaport entrena a los maestros sobre cómo ayudar a los niños a calmarse cuando algo en el salón de clases desencadena un arrebato emocional. Cuando la intensidad de las emociones de un niño va en aumento, la clave es actuar como un espejo de sus emociones, pero de forma controlada”.

Esta meta se conecta con su más profundo sentimiento. “Si usted puede conectar con aquello que ellos tratan de comunicar, podrían calmarse. Esto funciona aún si usted solo hace una suposición: usted no tiene por qué estar en lo cierto, ellos pueden corregirlo”.

## **Retos del funcionamiento ejecutivo**

---

El trauma crónico afecta la memoria de los niños, su habilidad para poner atención, planificar, pensar muy bien las cosas y otras funciones ejecutivas. Los niños que tienen TDAH, así como algún trauma, pueden verse particularmente afectados en estas áreas.

La dificultad para planificar afecta no solo la realización de las tareas en clase, sino también la habilidad del niño para planificar su comportamiento (en lugar de reaccionar de manera impulsiva), así como para decidir la mejor forma de comunicar sus necesidades y sentimientos.

Una de las cosas que tienden a molestar a los niños que han sido traumatizados es la dificultad de predecir el futuro: no saber qué va a suceder es inquietante para los niños y les genera ansiedad. La doctora Rappaport señala que estos niños se podrían beneficiar de repetidos ensayos o simulacros de lo que sucederá y de lo que deberían esperar.

Otra función ejecutiva que podría ser débil es la habilidad de hablar con ellos mismos, de decirse mentalmente lo que necesitan hacer cuando realizan alguna tarea. Es una habilidad que los niños pequeños aprenden desde que son bebés, y, si no han tenido la experiencia, podrían necesitar ayuda para desarrollar esta habilidad.

## **Concentrarse en la atención positiva**

---

Además de conectar con niños que han sido traumatizados y ayudarlos a desarrollar las habilidades que les faltan, la Dra. Rappaport enfatiza la importancia de brindarles la mayor atención positiva posible.

Los niños que han experimentado negligencia crónica tienden a ser mejores provocando a los adultos de los que dependen que cumpliendo con las expectativas. “La atención negativa es rápida, predecible y eficiente”, apunta. “Nosotros tenemos que generar atención positiva igual de rápida, predecible y eficaz”.

Sin embargo, agrega que la atención positiva incluye no solo alentarlos hacia una conducta deseada, sino también expresar afecto y amabilidad, aunque no necesariamente se lo hayan ganado.

Sorprender a los niños con “actos de amabilidad al azar” puede ayudarlos a dejar de portarse mal para llamar la atención. “Cuando un niño se está portando mal y succionando el oxígeno del aula —dice— algunos maestros han encontrado útil programar sus teléfonos para vibrar cada 5 minutos y así acordarse de brindar al niño atención positiva”.

*La Dra. Rappaport ofrece herramientas para entender el AHD mediante el manejo de la conducta disruptiva en el salón de clase en su libro, The Behavior Code: A Practical Guide to Understanding and Teaching the Most Challenging Students, escrito con la analista conductual Jessica Minaham.*