

# EFECTOS Y REACCIONES DEL TRAUMA Y DEL DUELO

El trauma y el duelo son conceptos multifacéticos de orígenes y manifestaciones complejas. Los distintos tipos y grados de efectos relacionados con el trauma requieren procesos que sean individualizados, adaptativos y que tomen en cuenta las fortalezas de la persona, así como intervenciones de parte de los proveedores de servicios y profesionales. El apoyo de la comunidad y los pares es fundamental para mejorar el bienestar y reducir el aislamiento y otros factores de riesgo.



## Perspectivas de desarrollo sobre el duelo

### Desde los 3 hasta los 5 Años – Niñez temprana

Formas en las que se puede manifestar el duelo	Sugerencias para ayudar a los niños a afrontarlo
<ul style="list-style-type: none"> <li>Por lo general, a ellos se les dificulta comprender el concepto de que el cuerpo del padre ya no funciona y que su padre no regresará</li> <li>Lo niños pueden experimentar una intensa ansiedad por separación al verse separados de su cuidador principal</li> <li>Ellos suelen sentirse abrumados cuando están expuestos a las reacciones de tristeza y dolor de otras personas</li> <li>Los niños pueden hacer preguntas repetitivas acerca del paradero de sus padres durante las primeras semanas-meses luego de su muerte</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Los niños expresan sus pensamientos y sentimientos de manera más clara a través del juego, la fantasía y los dibujos</li> <li>Continuar teniendo una presencia consistente y previsible en la vida del niño</li> <li>Incentivarlos a recordar al padre que murió</li> </ul>

### Desde los 6 hasta los 8 Años – Niñez intermedia

Formas en las que se puede manifestar el duelo	Sugerencias para ayudar a los niños a afrontarlo
<ul style="list-style-type: none"> <li>Los niños pueden comprender inmediatamente la irreversibilidad de la muerte del padre y, lógicamente, están tristes y perturbados cuando se les informa</li> <li>Ellos suelen tener recuerdos felices sobre su padre fallecido y conversar abiertamente sobre el hecho de que hablan con el padre que murió</li> <li>Los momentos del duelo (tristeza, enojo, abatimiento) generalmente son breves</li> <li>Suelen presentar más síntomas físicos que otros grupos etarios</li> <li>Pueden tener miedo, problemas para dormir y ansiedad por separación</li> <li>Los niños de este grupo etario pueden hablar abiertamente y de manera explícita sobre su deseo de morir para poder estar con su padre o visitarlo luego de su muerte</li> </ul> <p><i>Nota: Estos pensamientos generalmente son transitorios y no se acompañan de intenciones suicidas. Si estos pensamientos persisten o se vuelven rígidos o inflexibles, se recomienda una evaluación profesional.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Los niños siguen dependiendo exclusivamente del apoyo de los padres. Continúe teniendo una presencia consistente y previsible en la vida del niño</li> <li>Avisar anticipadamente al niño sobre las separaciones (al ir a la escuela o pasar tiempo con la niñera) puede disminuir la intensidad de la ansiedad por separación</li> <li>Aceptar la sinceridad de las conversaciones sobre temas difíciles</li> <li>La escuela puede tomar un nivel de importancia diferente en la vida de los niños; los maestros o estudiantes destacados pueden llegar a ser muy importantes para ellos</li> </ul>

### Desde los 9 hasta los 11 Años – Preadolescencia

Formas en las que se puede manifestar el duelo	Sugerencias para ayudar a los niños a afrontarlo
<ul style="list-style-type: none"> <li>Los niños pueden desear información fáctica sobre la muerte del padre para obtener una sensación de control al comprender el suceso</li> <li>Los niños pueden evitar sus propias emociones fuertes relacionadas con el duelo y la pérdida, y también las de otras personas</li> <li>Algunos hablarán de manera sincera sobre sus sentimientos, pero solo brevemente</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Los niños pueden atesorar la ropa o pertenencias del padre para sentir consuelo o tener oportunidades de recordarlo</li> <li>Ellos disfrutaban al mirar fotos de los momentos felices y sanos de la vida de su padre</li> <li>Ellos pueden reaccionar bien ante oportunidades más formales de expresar su dolor</li> </ul>

### Desde los 12 hasta los 14 Años – Adolescencia temprana

Formas en las que se puede manifestar el duelo	Sugerencias para ayudar a los niños a afrontarlo
<ul style="list-style-type: none"> <li>Generalmente, se caracterizan por evitar las expresiones emocionales (a excepción del enojo o desdén); también pueden evitar información sobre la enfermedad</li> <li>Pueden hablar con facilidad sobre sueños relacionados con su padre o sobre una sensación fuerte de que este está presente</li> <li>Pueden tener un deseo fuerte de usar la ropa del padre que murió y tener sus posesiones</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Permitir un alejamiento físico y emocional adecuado, sin embargo, prestar atención a las expresiones de independencia emergentes</li> <li>Fomentar las interacciones con otros adultos para obtener algo de la ayuda y el apoyo que antes proporcionaba el padre fallecido</li> </ul>

### Desde los 15 hasta los 17 Años – Adolescentes y jóvenes adultos

Formas en las que se puede manifestar el duelo	Sugerencias para ayudar a los niños a afrontarlo
<ul style="list-style-type: none"> <li>El luto es similar al de los adultos, pero de menor duración</li> <li>Generalmente experimentan tristeza, añoranza, desesperación, desesperanza e impotencia, los cuales a menudo interfieren con actividades como la escuela, los deportes y las actividades extracurriculares</li> <li>Algunos pueden mostrar comportamientos como ataques de ira, discusiones con los padres o cuidadores, poner a prueba los límites y exigir tiempo fuera de casa para estar con amigos/novios/novias</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>No subestimar la intensidad de su experiencia y el impacto en su comportamiento</li> <li>Comunicarse con maestros u otros adultos para reducir las reacciones excesivamente críticas</li> <li>Anímelos a recurrir a amigos en quienes puedan confiar, a grupos de duelo o al asesoramiento individual</li> </ul>

# EFECTOS Y REACCIONES DEL TRAUMA Y DEL DUELO



El trauma y el duelo son conceptos multifacéticos de orígenes y manifestaciones complejas. Los distintos tipos y grados de efectos relacionados con el trauma requieren procesos que sean individualizados, adaptativos y que tomen en cuenta las fortalezas de la persona, así como intervenciones de parte de los proveedores de servicios y profesionales. El apoyo de la comunidad y los pares es fundamental para mejorar el bienestar y reducir el aislamiento y otros factores de riesgo.

## Tipos de trauma

Trastorno de estrés postraumático (TEPT)	Trauma intergeneracional	Trauma indirecto	Desencadenantes del trauma
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Puede ser resultado de la exposición directa a un evento traumático</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Las experiencias de trauma personal o colectivo pueden transmitirse entre generaciones</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Exposición indirecta, común entre los cuidadores/responsables de aquellos expuestos en forma directa</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Recordatorios que puedan generar hiperexcitación, elusión, etc.</li> </ul>

## Intervenciones para los efectos de trauma

Temor/Pérdida de la sensación de seguridad	Disociación	Hiperexcitación	Aislamiento
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Crear un entorno seguro, acuerdos individuales y grupales, inclusión, no juzgar</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Atención plena/Conciencia del cuerpo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Identificar desencadenantes; regulación individual y grupal</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Relacionarse con otras personas con experiencias similares, normalización y base de la sanación</li> </ul>

## Tipos de duelo

Pérdida traumática	Duelo complicado	Pérdida ambigua	Líneas de tiempo variadas y perspectivas de desarrollo
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pérdida repentina, generalmente de naturaleza violenta o gráfica</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Proceso de duelo complicado o prolongado, asociado con la pérdida repentina y traumática</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Con frecuencia, es el resultado de la falta de cierre que retrasa el proceso del duelo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cada persona metaboliza el dolor en forma diferente; las reacciones de los niños cambian con el desarrollo</li> </ul>

## Intervenciones para las reacciones del duelo

Añoranza/Nostalgia	Alejamiento	Depresión	Ansiedad
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Encontrar maneras positivas de incorporar recuerdos de los seres amados en la propia vida</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Entablar apoyos sociales de confianza; vincularse con lazos en común</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Plantearse si esto es propio del duelo y si se necesita intervención adicional</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Identificar/abordar temores a la pérdida/abandono, crear un entorno seguro</li> </ul>