



 Artículos

# ¿Qué son las experiencias traumáticas?

Experiencias traumáticas   Niño pequeño (de 1 a 3 años)   Niño de Kindergarten (de 5 a 6)  
 Preescolar (de 3 a 5)   Bebé (de 0 a 1 año)

Usted tiene el poder para ayudar a los niños a sentirse protegidos y para enseñarles a enfrentar situaciones difíciles.

[How to Talk to Kids about Tough Topics / Traumatic Experiences / ¿Qué son las exp](#)

Las experiencias traumáticas son situaciones que amenazan la vida, la salud mental y la integridad física de una persona. El trauma es la respuesta física y emocional a esas experiencias. Uno de cada cuatro niños sufre más de una experiencia traumática. Las investigaciones demuestran que el trauma puede producir efectos graves para toda la vida.

Cada niño responde al trauma de manera diferente. Si las experiencias traumáticas no son tratadas debidamente, tienen graves efectos a largo plazo en el bienestar de los niños. Pero eso no tiene por qué ser así. Las investigaciones demuestran que somos

más fuertes de lo que creemos. Contar con personas de confianza que aman, ayudan y protegen a los niños, es de gran importancia. Como padre o cuidador usted tiene el poder de cambiar positivamente la vida de los niños que han sufrido un trauma.

### **Las experiencias traumáticas incluyen:**

- abuso emocional, físico o sexual,
- negligencia emocional o física,
- ser testigo de violencia contra la madre,
- la adicción de uno de los padres a drogas o alcohol, o la enfermedad mental de un pariente,
- separación o divorcio,
- encarcelamiento de uno de los padres,
- estar en el sistema de hogar sustituto,
- presenciar violencia en la comunidad,
- vivir en un vecindario peligroso,
- ser víctima de acoso o intimidación,
- ser víctima de discriminación racial.

Las experiencias traumáticas pueden suceder una sola vez o suceder con frecuencia y repetidamente. Este estrés tóxico puede ser parte del ambiente en que vive el niño, que a largo plazo puede impactar negativamente la salud. Uno de cada cuatro niños sufre más de uno de estos eventos. Se ha demostrado que eso tiene un impacto negativo en el desarrollo del cerebro, el aprendizaje, la memoria, en las habilidades sociales y en la salud física y mental.

### **La buena noticia es que hay factores que ayudan.**

La buena noticia es que nuestro cerebro tiene plasticidad y nuestro cuerpo es resistente. También hay factores protectores que pueden disminuir el impacto del trauma.

- Conocimiento y fortaleza emocional – de padres y cuidadores que enfrentan a la situación, que entienden el desarrollo de su niño, que establecen estrategias de crianza positivas y tienen sus propias respuestas al trauma.
- Amor y protección emocional – cuando los padres y cuidadores están en sintonía con las necesidades de los niños y los atienden con amor.
- Relaciones sociales – cuando los niños tienen familia, amigos y vecinos que los ayudan.

- Necesidades básicas – cuando los niños tienen comida, vivienda, ropa y atención médica.
- Destrezas sociales y emocionales – cuando los niños y los padres tienen maneras de entender, expresarse, expresar y controlar sus sentimientos.

Usted tiene el poder para ayudar a los niños a sentirse protegidos y para enseñarles a enfrentar situaciones difíciles. En este sitio usted encontrará materiales y recursos que pueden ser de gran ayuda.

---

## Fuentes

“What is Child Traumatic Stress?” The National Child Traumatic Stress Network.

Felitti, Vincent J, Robert F Anda, Dale Nordenberg, David F Williamson, Alison M Spitz, Valerie Edwards, Mary P Koss, and James S Marks. “Relationship of Childhood Abuse and Household Dysfunction to Many of the Leading Causes of Death in Adults: The Adverse Childhood Experiences (ACE) Study.” *American Journal of Preventive Medicine* 14, no. 4 (1998): 245–58.

“When Things Aren’t Perfect: Caring for Yourself and Your Children.” AAP Trauma Guide. 2014. [https://www.aap.org/en-us/Documents/ttb\\_caring\\_for\\_yourself.pdf](https://www.aap.org/en-us/Documents/ttb_caring_for_yourself.pdf).

“Essentials for Childhood: Steps to Create Safe, Stable, Nurturing Relationships and Environments.” Centers for Disease Control. August 2014.

“Key Concepts: Toxic Stress.” Center for the Developing Child at Harvard University. 2017. <http://developingchild.harvard.edu/science/key-concepts/toxic-stress/>

Sesame Workshop is a 501(c)(3) not-for-profit organization under EIN 13-2655731. Your gift is tax-deductible as allowed by law. Sesame Workshop®, Sesame Street® and all related trademarks, characters and design elements are owned by Sesame Workshop.  
© 2025 Sesame Workshop. All rights reserved.