**¿Qué podemos hacer con los niños y adolescentes que padecen Trastorno por Stress Post traumático en el contexto de Covid-19?**

**Autor:**

**Dr. C Antonio J. Caballero Moreno**

**Profesor e Investigador Titular**

**Grupo Nacional de Psiquiatría**

**Sección de Neurociencias SCP**

**Trastorno por Stress Post traumático en el lactante, el niño y el adolescente.**

El trastorno de estrés postraumático (TEPT), antes agrupado en los trastornos de ansiedad, en el DSM-5 se incluye en el capítulo “Trastornos relacionados con traumas y factores de estrés”, un grupo que incluye los trastornos en los que la

exposición a un evento traumático o estresante aparece, de manera explícita, como criterio diagnóstico. El TEPT se caracteriza por un conjunto de síntomas entre los que se incluyen los recuerdos intrusivos del suceso traumático, la evitación persistente de estímulos que evocan el suceso traumático, alteraciones cognitivas y del estado de ánimo persistentes, y alteraciones en la activación, principalmente como hiper excitabilidad e irritabilidad en respuesta al suceso traumático. En el DSM-5, el criterio del acontecimiento traumático se define como exposición a la muerte real o amenaza de muerte, lesión importante o violencia sexual, bien directamente, siendo testigo, conociendo el acontecimiento traumático de un miembro de la familia, o experimentando la exposición traumática repetida precipitada por desastres naturales o sociales. La exposición traumática a través de medios de comunicación electrónicos, de películas, de la televisión o de fotografías no forma parte de los criterios. En niños de 6 años o más pequeños, los criterios diagnósticos se hallan bajo el epígrafe “subtipo preescolar”, en el que tanto la evitación persistente de los estímulos que evocan el trauma como las alteraciones negativas de la cognición son indicativos suficientes del TEPT.

**Contexto del COVID-19**

La pandemia COVID-19 ha resultado en miles de niños separados de sus personas amadas quienes requerían aislamiento y/o hospitalización debido a que fueron positivos a COVID-19 o debido a potencial exposición por ser trabajadores esenciales. Para algunos niños, la separación puede resultar en distress o en una reacción traumática. Si un familiar muere del virus, un niño puede experimentar duelo traumático debido a la naturaleza súbita de la muerte y ser incapaz de decir adiós u observar rituales de duelo culturales o religiosos. Estos consejos son para cuidadores u otros adultos que apoyan a niños con separación traumática o duelo traumático debido a COVID-19

**Estrategias de Enfrentamiento:**

1. Si tienes muchos sentimientos, pero no eres capaz de identificarlos, ayuda mucho etiquetar los sentimientos con palabras y hablar acerca de lo que está pasando.
2. Si tienes miedo de que tu familiar amado enfermo este fuera del hogar y aislado, se nos está ayudando a protegerme a mi de enfermar y a él a recuperarse.
3. Si tengo miedo de que mi familiar que es un trabajador de la salud u otra profesión de primera línea enferme o muera, debes saber que a ellos se les entrena para que puedan estar seguros y no enfermar, además ellos hacen tremenda tarea al cuidar a los demás.
4. Si estoy preocupado porque mi familiar enfermo está en el hospital, no puedo verlo y debe estar solo, explicar como en el hospital se aseguran de que mi familiar no esté solo, además puedo llamarlo, por diferentes medios tecnológicos.
5. Si tengo miedo de que mi familiar muera, ayudar a entender que la mayoría de las personas se recuperan y si no es así preparar al niño para recibir la verdad.
6. Tengo miedo y estoy triste de que no pueda despedirme de mi familiar, tratar de hallar medios de que el niño se comunique con su familiar.
7. Si el niño está triste y colérico porque no puede despedirse del familiar en un funeral con la familia, se le debe guiar en prácticas espirituales.
8. Si el niño se atemoriza al escuchar noticias de que alguien mas enferme o muera, limite el acceso a estos medios y ponga otros que lo entretengan.
9. Si es muy duro para el niño estar en casa donde las cosas le recuerdan a la persona amada enferma o muerta, encontrar maneras de hacer cosas que me hagan sentirme mejor como ejercicios, lectura, hablar con amigos, hacer yoga, etc.
10. Si el niño tiene miedo de enfermar el también, confortarlo para calmar sus preocupaciones.
11. Al niño le vienen escenas molestas a la menta del familiar antes de ir al hospital, hacer saber que esto es normal, confortar y ayudarlo a hacer actividades relajantes o que produzcan distracción.
12. El distanciamiento social impide hacer actividades que reduzcan las preocupaciones, ayudarlo a hacer una rutina, facilitar el encuentro virtual con amigos y hallar la manera de encontrar nuevos hobbies y actividades físicas.