

El Poder del Juego para Tratar el Trauma en los Primeros Años

Casi la mitad (47%) de niños de 0 a 5 años en los Estados Unidos han experimentado uno o más tipos de traumas graves. El trauma puede definirse como *un peligro real o percibido que perjudica el sentido de seguridad física o emocional de un niño o representa una amenaza para la seguridad de los padres o cuidadores del niño, abruma su capacidad de afrontar situaciones y afecta su funcionamiento y desarrollo.*

Los niños pequeños—bebés, niños pequeños y niños en edad preescolar—afectados por traumas a menudo se sienten inseguros y demasiado asustados para jugar. Y cuando juegan, a menudo hay poco sentido de alegría, aventura, descubrimiento o imaginación y pueden repetir la historia de sus experiencias traumáticas en su juego.

Los programas informados sobre traumas reducen los sentimientos de estrés de los niños y el sentirse abrumados a través de relaciones y entornos consistentes, familiarizados y considerados que refuerzan los mensajes de seguridad. **Los adultos pueden crear entornos que respondan al trauma que utilizan el poder del juego** para ayudar a los niños a hacer frente a las situaciones, desarrollar la resiliencia y sanar del trauma.

Los niños usan el juego para ayudarlos a lidiar y sanar de los eventos más emocionalmente impactantes de sus vidas.

Los niños son muy buenos en la selección de contenido para incluir en su juego que les ayuda a trabajar a través de los miedos con los que están luchando internamente. Un niño cuya familia perdió su hogar en un incendio podría pretender ser un bombero que rescata a otros de los edificios en fuego y los pone a salvo. O un niño cuyo padre murió de cáncer puede repetir ciclos de búsqueda y juego de reunión en el que un león bebé está buscando a su madre en el bosque y no puede encontrarla.

Para muchos niños pequeños, reconstruir sus preocupaciones en el juego es útil ya que la sorpresa y el miedo a la experiencia traumática se vuelve familiar y predecible y, por lo tanto, están bajo su control. Sin embargo, a veces el juego de los niños se siente “obstruido” y necesitan apoyo para cambiar los finales a sus historias de juego traumáticas. Cuando una niña pequeña está repitiendo una y otra vez una experiencia reciente de haberse caído de su bicicleta y romperse el brazo en su juego, un adulto cuidadoso puede guiarla para ser la heroína de su historia recordándole que fuerte y valiente que fue en el consultorio del médico. Un adulto cuidadoso también puede guiarla para alejarse del juego simulado que puede ser angustiante hacia un juego más estructurado y/o sensorial (por ejemplo, agua o arena).



¹ Bethell, C., Davis, M., Gombojav, N., Stumbo, S., & Powers, K. (2017). Resumen de la edición: *Un perfil nacional y de todo el Estado sobre las experiencias adversas de la infancia entre los niños y las posibilidades de sanar y prosperar*. Escuela de Salud Pública Johns Hopkins Bloomberg. Obtenido de https://www.cahmi.org/wp-content/uploads/2018/05/aces_brief_final.pdf



Use el Poder del Juego para Crear Resiliencia y Apoyo a la Sanación. Los padres, los Miembros de la Familia y los Cuidadores Pueden:

Crear oportunidades para que los niños pequeños comuniquen sus miedos y expresen sus grandes sentimientos de manera constructiva a través del juego simulado, las artes expresivas (dibujo, pintura), y el juego al aire libre y mediante la lectura de libros de cuentos que les ayudan a reconocer aspectos de sus experiencias de vida y que incluyen personajes que modelan cómo hacer frente a situaciones y solucionar problemas.

Proporcione a los niños la opción de participar en el juego estructurado (tableros con clavijas, rompecabezas) y **el juego sensorial** (agua, arena, arcilla, plastilina) porque estas actividades no requieren que los niños se comuniquen o interactúen con los demás y proporcionan una entrada menos amenazante en el juego.

Anime a los niños a participar en movimientos rítmicos repetitivos, incluyendo canto, baile, caminar, balanceo, trabajo de trampolín, tambores, actividades musicales, yoga, tai chi, meditación y respiración profunda, que son actividades tranquilizantes para los niños.

Apoye a los niños a liberar la carga de energía adicional que se acumula en sus cuerpos después de una experiencia estresante o traumática. Los niños que viven con altos niveles de estrés necesitan oportunidades para participar en grandes actividades motoras. Anime a los niños a correr, subir, saltar, estirarse, balancearse, montar un triciclo o participar en un gran juego corporal para permitirles liberar la energía en sus cuerpos como resultado de la

activación de sustancias químicas de estrés y así reducir el impacto a largo plazo del trauma en sus cerebros y cuerpos vulnerables.

Proporcione a los niños diariamente oportunidades de participar en juegos auto-dirigidos y colaborativos. Debido a que el trauma para los niños pequeños crea sentimientos de impotencia y de sentirse abrumados, tener oportunidades de tomar decisiones en un juego aumenta su resiliencia al permitirles recuperar un sentido de control. Los adultos pueden colaborar en la comodidad de los escenarios de juego simulado (por ejemplo, un gato amoroso que cuida de los gatitos) o introducir objetos que apoyan a los niños a sentirse poderosos: una placa de plástico se convierte en un volante, o una bufanda es un conjunto mágico de alas.

Enseñe a los bebés, niños pequeños y niños en edad pre-escolar habilidades sociales-emocionales a través del juego. Los niños afectados por el trauma necesitan adultos que les ayuden a aprender habilidades socio-emocionales. Desarrollar la conciencia de las sensaciones en sus cuerpos, nombrar y manejar emociones fuertes, expresar lo que quieren y necesitan, tomar decisiones, resolver problemas y mejorar las habilidades de amistad ayudan a los niños a manejar el estrés que ellos enfrentan a diario y a desarrollar resiliencia.

En algunos casos, los niños pequeños pueden necesitar apoyo adicional de un profesional de salud mental en la primera infancia (ECHM) que puede asociarse con el personal y las familias para proporcionar una intervención terapéutica especializada. Consulte [earlychildhoodfunders.org/play.html](http://www.earlychildhoodfunders.org/play.html) para obtener más información sobre ECMH.



² Nicholson, Julie. 2019. El Juego, es la Manera en que el Niño Aprende. Early Childhood Funders. <http://www.earlychildhoodfunders.org/pdf/ECF-Play-Brief.pdf>

Este informe fue escrito por Julie Nicholson, Profesora de Práctica en Mills College, basada en una versión más larga de un folleto de juego producido por Bay Area Early Childhood Funders. Algo del contenido proviene del California Department of Education-Early Learning and Care Division's The Powerful Role of Play in Education (2020) y Responsive Early Education for Young Children and Families Experiencing Homelessness (2020). Amy Reff editó y diseñó el informe. Para obtener más información acerca de los financiadores, consulte www.earlychildhoodfunders.org.