

¿Cómo se manifiesta el trauma?

Las personas sienten y afrontan los traumas de manera diferente.

Dos personas pueden sufrir el mismo trauma y, sin embargo, responder de manera diferente. Algunas personas podrían mostrar signos de estrés traumático, mientras que otras podrían manifestar pocos indicios o ninguno.

Las personas pueden responder a los traumas de manera diferente dependiendo de su edad. Los niños que pasan por un evento traumático podrían mojar la cama, apegarse más a su madre, a su padre o a la persona que los cuida, o representar el evento traumático cuando están jugando.

Los adolescentes pueden actuar de manera grosera, ser desconsiderados o tomar decisiones que no son sanas. Los adultos podrían sentirse enfadados, evitar a los demás o actuar de forma agresiva consigo mismos o con los demás.



Estos son algunos indicios de que una persona puede haber experimentado un evento traumático:

- **Signos de depresión:** Puede estar triste o sentirse deprimida, perder interés en sus actividades favoritas, sentirse desesperanzada, tener problemas para dormir o dormir demasiado, podría comer menos o mucho más de lo acostumbrado.
- **Signos de ansiedad:** Puede tener ataques de pánico, preocuparse o sentirse abrumada.
- **Cambios en las emociones:** Puede mostrarse más enojada o irritable.
- **Concentración:** Puede tener dificultades para fijar su atención o concentrarse, o volverse más olvidadiza.
- **Problemas de salud:** Puede sentirse más cansada, tener jaquecas o dolores de estómago, o resfriarse más fácilmente.