



Understanding Trauma in Early Childhood

In early childhood, every experience helps shape how a child sees the world—and themselves. One of the most powerful influences is trauma. With the right support, even the hardest experiences can be healed.

Researchers have found that prolonged exposure to stress and adverse experiences can be damaging to people, especially children. The consequences also continue long after the stress and aversive experiences stop. When we are exposed to situations our brains perceive as life-threatening, our bodies prepare for a “fight or flight” response. Cortisol, the stress hormone, is released to help the body gather the energy it needs to escape or face the threat.

What Is Childhood Trauma?

Trauma is any experience that interrupts a child’s sense of safety.

This includes:

- Abuse or neglect
- Medical emergencies
- Losing a loved one
- Witnessing violence
- Accidents or natural disasters
- Seemingly small events like a parent being away unexpectedly, which can affect a child deeply

How Trauma Affects a Child’s Development

Young children often can’t explain how they feel, so trauma shows up in behavior.

You might notice:

- More tantrums, fearfulness, or clinginess
- Sleep issues or nightmares
- Regression (like bedwetting or baby talk)
- Difficulty focusing or learning
- Frequent tummy aches or headaches

What Happens in the Brain During Trauma

When a child experiences trauma:

- Their brain shifts into “survival mode”
- Emotional regulation becomes harder
- Learning and memory may be affected
- They may struggle to trust or feel secure

But here’s the hopeful part: **The brain can heal**—especially in the early years.

How Can You Help Your Child Heal

You don’t need to be perfect just present. Here are some ways to support your child:

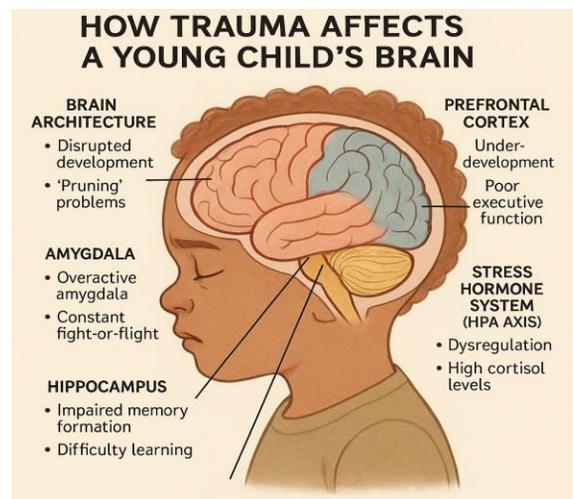
- **Keep routines predictable** – Routines build safety.
- **Validate emotions** – “That was really scary. I’m here with you.”
- **Connect through play** – Play helps children express and process.
- **Stay calm and consistent** – Your steady presence is healing.
- **Take care of yourself** – You can’t pour from an empty cup.

When to Seek Help

If your child continues to struggle, talk to:

- Your pediatrician
- A child therapist (especially one trained in trauma)
- Early Intervention programs (for children under 5)

There’s no shame in reaching out—**you’re showing strength** by getting support.



Children don’t need a perfect life or parent. They need a loving adult who shows up, again and again, with comfort, patience, and care.



Comprender el Trauma en la Primera Infancia

En la primera infancia, cada experiencia contribuye a moldear la forma en que un niño ve el mundo y a sí mismo. Una de las influencias más poderosas es el trauma. Con el apoyo adecuado, incluso las experiencias más difíciles pueden sanar.

Los investigadores han descubierto que la exposición prolongada al estrés y a experiencias adversas puede ser perjudicial para las personas, especialmente los niños. Las consecuencias persisten mucho tiempo después de que el estrés y las experiencias aversivas cesan. Cuando nos enfrentamos a situaciones que nuestro cerebro percibe como una amenaza para la vida, nuestro cuerpo se prepara para una respuesta de "lucha o huida". El cortisol, la hormona del estrés, se libera para ayudar al cuerpo a reunir la energía necesaria para escapar o enfrentar la amenaza.

¿Qué es el trauma infantil?

El trauma es cualquier experiencia que interrumpe la sensación de seguridad de un niño. Esto incluye:

- Abuso o negligencia
- Emergencias médicas
- Pérdida de un ser querido
- Presenciar violencia
- Accidentes o desastres naturales
- Eventos aparentemente pequeños como la ausencia inesperada de un padre, lo que puede afectar profundamente a un niño.

Cómo afecta el trauma al desarrollo de un niño

Los niños pequeños a menudo no pueden explicar cómo se sienten, por lo que el trauma se manifiesta en su comportamiento. Podrías notar:

- Más rabieta, miedo o apego excesivo
- Problemas de sueño o pesadillas
- Regresión (como mojar la cama o hablar como un bebé)
- Dificultad para concentrarse o aprender
- Dolores de estómago o de cabeza frecuentes

Qué sucede en el cerebro durante un trauma

Cuando un niño experimenta un trauma:

- Su cerebro cambia a "modo de supervivencia"
- La regulación emocional se vuelve más difícil
- El aprendizaje y la memoria pueden verse afectados
- Pueden tener dificultades para confiar o sentirse seguros

Pero aquí está la parte esperanzadora: el cerebro puede sanar, especialmente en los primeros años.

¿Cómo puedes ayudar a tu hijo a sanar?

No necesitas ser perfecto, solo estar presente. Aquí tienes algunas formas de apoyar a tu hijo:

- **Mantén las rutinas predecibles:** las rutinas generan seguridad.
- **Valida las emociones:** "Eso fue realmente aterrador. Estoy aquí contigo."
- **Conéctate a través del juego:** el juego ayuda a los niños a expresarse y procesar sus emociones.
- **Mantente tranquilo y constante:** tu presencia estable es sanadora.
- **Cuida de ti mismo:** no puedes servir desde una taza vacía.

Cuándo buscar ayuda

Si tu hijo sigue teniendo dificultades, habla con:

- Tu pediatra
 - Un terapeuta infantil (especialmente uno capacitado en trauma)
 - Programas de intervención temprana (para niños menores de 5 años)
- No hay vergüenza en pedir ayuda; demostrarás fortaleza al buscar apoyo.

Los niños no necesitan una vida o un padre perfecto. Necesitan un adulto amoroso que esté presente una y otra vez, con consuelo, paciencia y cuidado.