



Image not found  
[https://enfamilia.aeped.es/sites/enfamilia.aeped.es/themes/enfamilia/images/enfamilia\\_log](https://enfamilia.aeped.es/sites/enfamilia.aeped.es/themes/enfamilia/images/enfamilia_log)



Image not found  
[https://enfamilia.aeped.es/sites/enfamilia.aeped.es/themes/enfamilia\\_log](https://enfamilia.aeped.es/sites/enfamilia.aeped.es/themes/enfamilia/images/enfamilia_log)

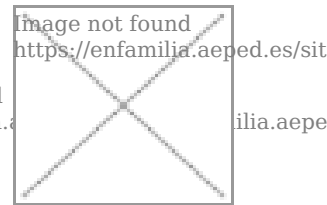


Image not found  
[https://enfamilia.aeped.es/sites/enfamilia.aeped.es/themes/enfamilia\\_log](https://enfamilia.aeped.es/sites/enfamilia.aeped.es/themes/enfamilia/images/enfamilia_log)



## Trastornos adaptativos en niños y adolescentes

La característica fundamental de los trastornos adaptativos es que se producen siempre tras un acontecimiento estresante o un cambio vital con consecuencias desagradables. Ante estas situaciones, los niños y adolescentes pueden tener dificultades para adaptarse y desarrollar síntomas que les dificultan la vida diaria.

Aunque pueden aparecer en cualquier persona, hay personas más vulnerables a sufrirlos, es decir que tienen cierta predisposición.

### ¿Qué situaciones los producen con más frecuencia?

- Duelo por el fallecimiento de una persona cercana.
- Enfermedades que requieren hospitalizaciones frecuentes.
- Adaptación a nuevos modelos de familias, separación de los padres, etc.
- *Bullying* o acoso escolar.
- Fenómenos de inmigración, emigración e intercambio cultural.
- Cambio de etapa escolar.
- Nacimiento de un hermano...

### ¿Cuáles son los síntomas de los trastornos adaptativos?

Suelen aparecer justo después del acontecimiento estresante o, como mucho, un mes después y pueden incluir:

- Sensación de malestar.
- Síntomas depresivos: tristeza, llanto, ideas de inutilidad, apatía, desmotivación, insomnio,...
- Síntomas de ansiedad: excesiva preocupación, tensión, miedos, intranquilidad, síntomas físicos,...
- Alteraciones de la conducta: ira, agresividad, comportamiento antisocial (sobre todo en adolescentes).
- Conductas de cuando era más pequeño (fenómenos regresivos) como orinarse encima (cuando ya estaba controlado), lenguaje infantil, chuparse el dedo (sobre todo en niños en edad escolar).

Los síntomas generalmente duran menos de 6 meses (aunque pueden durar más). Sin embargo, la mayoría de las veces, si se prolongan en el tiempo o empeoran, se podría pensar en otro diagnóstico como depresión o ansiedad.

En algunos casos, el acontecimiento es de naturaleza catastrófica, y se considera que causaría un malestar en cualquier persona (por ejemplo, el presenciar un accidente grave o un fenómeno meteorológico con víctimas mortales). En estos casos suelen aparecer, además, otros síntomas como *flashbacks* (imágenes recurrentes sobre la situación vivida), o aturdimiento o embotamiento emocional. En estas situaciones el clínico plantea el diagnóstico de **Trastorno de estrés postraumático**.

### ¿Cómo se tratan los trastornos adaptativos?

El trastorno adaptativo es, por definición, una situación transitoria, relacionada con una situación estresante puntual. Es decir, con el tiempo tiende a mejorar.

Si usted sospecha que su hijo puede presentar un trastorno adaptativo puede:

- Ofrecerle confianza, dedicarle tiempo y animarle a hablar de la situación.
- Aceptar su tristeza, no tratar de evitarla o ignorarla.

- Ser paciente, cada niño necesita su tiempo.
- No sobreproteger al niño, ya que debe aprender a afrontar situaciones negativas y la única forma de hacerlo es afrontarla.

En ocasiones es conveniente pedir ayuda a cualquiera de los profesionales que rodean al niño. Tanto el pediatra, como los profesores o el orientador escolar, están capacitados para hacer una valoración este tipo de situaciones.

En los casos más graves o cuando los síntomas se prolongan en el tiempo se debe consultar con un especialista en psiquiatría infantil y adolescente.

Artículo elaborado por la **Sociedad de Psiquiatría infantil de la Asociación Española de Pediatría**.

Artículo publicado el 22-11-2011, revisado por última vez el 20-6-2019

**La información ofrecida en En Familia no debe usarse como sustituta de la relación con su pediatra, quien, en función de las circunstancias individuales de cada niño o adolescente, puede indicar recomendaciones diferentes a las generales aquí señaladas.**

---

Este texto, perteneciente a la [Asociación Española de Pediatría](#), está disponible bajo la [licencia Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 3.0 España](#).

**Más referencias sobre el tema e información sobre los autores en:**

<https://enfamilia.aeped.es/temas-salud/trastornos-adaptativos-en-ninos-adolescentes>