Capacitación en atención informada del trauma: Una formación de nivel introductorio proporcionado por DFPS

Introduction

Bienvenido

Esta capacitación es un recurso gratuito para cuidadores del sistema de bienestar infantil, profesionales, defensores, partes interesadas y miembros del público en general que estén interesados en conocer acerca del impacto del trauma.

Tenga en cuenta que este plan de estudios es una introducción básica a los temas presentados. Realmente alentamos la educación continua. Consulte los recursos de información proporcionados al final de la formación.

Esta capacitación es aprobada por DFPS y se puede utilizar para cumplir dos horas de la capacitación requerida para los cuidadores de los hogares de cuidado bajo las normas mínimas de licencia para el cuidado de los niños residenciados.

Si usted es proveedor de cuidado para niños residenciados, póngase en contacto con su gerente de contratos para obtener mayor información acerca de los requisitos de capacitación.

Para recibir el certificado, debe completar las actividades de capacitación, la prueba posterior y la evaluación.

Nota: Hablar o leer sobre el trauma puede ser difícil y puede causar fuertes sentimientos y reacciones. Por favor, tenga cuidado mientras participa en este entrenamiento. Preste atención a cómo se siente y tome descansos según sea necesario.

Objetivos

En esta formación podrá:

- Aprenda acerca del trauma, el trauma secundario y la sanación del trauma.
- Comprenda cómo el trauma afecta el cerebro, el desarrollo infantil y el funcionamiento de la vida.
- Aprenda cómo el estrés tóxico y las Experiencias Infantiles Adversas (ACE por sus siglas en inglés) afectan la salud y los resultados.
- Entienda cómo el trauma afecta a niños, adultos, cuidadores y profesionales del bienestar infantil.
- Aprenda maneras de prevenir y abordar el estrés traumático secundario.

- Discuta las estrategias prácticas para aplicar los conocimientos y cuidados relacionados con el trauma.
- Comprenda la importancia de las relaciones.

¿Por qué necesitamos esta formación?

Esta formación le ayudará a comprender lo siguiente:

- El trauma y el estrés traumático son más alto entre los niños, las familias, los cuidadores y los profesionales que participan en el sistema de bienestar infantil.
- Las personas que cuidan y ayudan a los niños en el sistema de bienestar infantil deben comprender el impacto del trauma y cómo responder compasivamente.
- Este entrenamiento le ayudará a comprender el trauma, aprender a reconocerlo, ayudar a sobrellevarlo y compartir esta comprensión.

Nota: Convertirse en medios informados del trauma significa haciendo un cambio de perspectiva.

Los principales sistemas de servicios humanos, como el bienestar infantil, la justicia de menores y la atención de la salud, están promoviendo cambios de perspectiva y políticas para reconocer y minimizar el trauma relacionadas con el sistema.

Module 1

¿Qué es trauma?

La palabra trauma se puede usar para describir tanto un evento traumático como las secuelas de haber experimentado un evento traumático.

El trauma resulta de experiencias que son:

- Físicamente o emocionalmente dañinas o que amenazan la vida.
- Tienen efectos adversos duraderos en el funcionamiento de una persona.
- Impacta el bienestar mental, físico, social, emocional o espiritual.

¿Qué es la atención informada del trauma?

La atención informada del trauma es un marco basado en las fortalezas que:

- Se basa en la comprensión y la capacidad de respuesta del impacto del trauma.
- Hace hincapié en la seguridad física, psicológica y emocional tanto para los proveedores como para los supervivientes.
- Crea oportunidades para que los supervivientes reconstruyan un sentido de control y empoderamiento.

Hopper, Bassuk, & Olivet, 2010

- Es probable que todo el mundo haya experimentado un evento que podría considerarse traumático.
- Muchos factores influyen en la forma en que un niño o un adulto entiende y hace frente a los eventos traumáticos.
- No todas las personas que experimentan un evento traumático muestran síntomas de trauma o se identifican con el hecho de estar traumatizados.

¿Qué es el estrés tóxico?

El término estrés tóxico describe la activación excesiva de los sistemas de respuesta al estrés en el cerebro durante el desarrollo del niño, y sus efectos en el sistema inmunológico, los sistemas reguladores metabólicos y el sistema cardiovascular del niño.

¿Qué son las Experiencias Adversas de la Infancia (ACE por sus siglas en inglés)?

El término ACE proviene de un estudio médico realizado en 1999, este medía ciertas experiencias infantiles en más de 17,000 personas.

El estudio ACE fue un gran avance para lograr comprender la conexión entre el estrés, el trauma y la salud infantil. Este estudio les preguntaba a los pacientes médicos si, cuando eran niños, experimentaron abuso físico, sexual o emocional, o negligencia. También se les preguntaba a los pacientes si experimentaron otros problemas específicos cuando eran niños, entre ellos:

- Una madre a quien trataban violentamente.
- Abuso de sustancias en el hogar.
- Un miembro del hogar que sufría una enfermedad mental.
- Separación parental o divorcio.
- Un miembro del hogar que había sido encarcelado.

Estas experiencias se relacionaban con un mayor riesgo de:

- Comportamientos de salud riesgosos.
- Condiciones crónicas de salud.
- Bajo potencial de vida.
- Muerte temprana.

El estudio de ACE

El siguiente gráfico ilustra cómo las ACE pueden progresar hacia resultados deficientes para la salud.

Mecanismo por el cual las experiencias adversas de la niñez influyen en la salud y bienestar a lo largo de la vida

El estudio encontró que las ACE son comunes. Casi dos tercios de los participantes del estudio informaron al menos acerca de una ACE, y más de uno de cada cinco informaron acerca de tres o más ACE. El 64 % de los participantes informaron haber experimentado al menos una ACE.

Last edited 2/04/2025.

*Los participantes reflejaban a una sección transversal de adultos estadounidenses de clase media.

Imagen: Centro para el Control y Prevención de Enfermedades

Correlaciones ACE

Cuantas más ACE haya en la historia de una persona, más probabilidades tendrán de participar en comportamientos de riesgo, incluyendo:

- Fumar (y fumar temprano)
- Consumo de alcohol o drogas ilícitas
- Actividad sexual temprana
- Actividad sexual con múltiples parejas

Last edited 2/04/2025.

Cuantos más ACE haya en la historia de una persona, más corren el riesgo de desarrollar problemas médicos, incluyendo:

- Alcoholismo
- Depresión
- Enfermedades cardíacas
- Enfermedad hepática
- Enfermedades pulmonares
- Enfermedades de transmisión sexual

Cuantos más ACE haya en la historia de una persona, más riesgo corren de obtener estos resultados:

- Desempeño académico y rendimiento laboral deficientes
- Estrés financiero
- Violencia en la pareja
- Violencia sexual
- Embarazos no deseados
- Muerte fetal
- Intentos de suicidio
- Muerte prematura

Importante para recordar acerca de las ACE

El estudio de las ACE mostró que las experiencias adversas en la infancia aumentan el riesgo de resultados deficientes en la salud. El estudio no mostró que estas experiencias predigan resultados deficientes. Es importante entender que los resultados dependen del individuo y de muchos otros factores.

Los factores que pueden proteger a los niños de malos resultados incluyen las relaciones positivas, un estilo de vida saludable, un fuerte apoyo de la comunidad y la genética.

"Los factores de riesgo no son factores predictivos cuando se equilibran con los factores protectores."

- Centro de Estudios de Política Social, 2019

Module 2

Poblaciones en riesgo

Algunos grupos de niños y familias están sobre representados entre las personas que sufren traumas, estrés tóxico y ACE. Estas poblaciones en riesgo pueden estar expuestas a traumas en altas tasas y corren un mayor riesgo de victimización.

Las adversidades únicas pueden complicar la curación del trauma en las poblaciones en riesgo. Pueden hacer frente a importantes problemas relacionados con el acceso a los servicios o requerir servicios que estén especialmente adaptados a sus necesidades.

Eventos traumáticos

Los eventos traumáticos incluyen, pero no se limitan a:

- Trata de personas y explotación sexual de niños
- Acoso
- Violencia en la comunidad
- Desastres naturales y desastres provocados por el hombre
- Terrorismo y violencia
- Duelo traumático
- Trauma médico
- Accidentes graves (Ejemplo: accidentes de vehículos)
- Experiencias de inmigración y refugiados
- Trauma relacionado con la guerra
- La pobreza
- Trauma secundario

¿Qué es un evento traumático desde la perspectiva del niño?

Un evento traumático es un evento aterrador, peligroso o violento que representa una amenaza para la vida o la integridad corporal del niño. Ser testigo de un evento traumático que amenaza la vida o la seguridad física de un ser querido también puede ser traumático. Esto es especialmente importante para los niños pequeños, ya que su sensación de seguridad depende de la seguridad percibida de sus figuras de apego.

Las reacciones traumáticas pueden persistir mucho después del evento. La intensidad de las respuestas físicas y emocionales puede abrumar a los niños.

Varios factores afectan la forma en que el niño responderá a un evento traumático, incluyendo:

- La edad y el nivel de desarrollo del niño.
- Cómo el niño percibió el peligro.
- El papel que jugó el niño en el evento.
- Trauma que el niño ha experimentado anteriormente.

Las respuestas protectoras de los adultos involucrados en la vida del niño, o la falta de estas.

Trauma y desarrollo infantil

Desde el nacimiento hasta la adultez temprana, el cerebro se está desarrollando y cambiando rápidamente.

- Los eventos traumáticos pueden causar cambios duraderos en el cerebro, especialmente en niños, adolescentes y adultos menores de 25 a 30 años.
- La forma en que un niño se sana (o no se sana) del trauma puede afectar el desarrollo del niño, y los efectos pueden durar hasta la edad adulta.

Module 3

Tipos de trauma

El trauma a menudo se describe en tres categorías: Agudo, crónico y complejo.

El **trauma agudo** es un evento traumático que ocurre una sola vez. El trauma agudo suele ser a corto plazo y es probable que haya una recuperación. Algunos ejemplos de trauma agudo son un accidente automovilístico o un desastre natural como una inundación o un huracán.

El **trauma crónico** describe múltiples eventos traumáticos, que pueden variar en sus circunstancias. Por ejemplo, el niño puede ser víctima de un ataque físico en la escuela, luego estar en un accidente automovilístico y luego sufrir un trauma médico relacionado con el accidente. El trauma crónico puede tener un efecto acumulativo.

El **trauma complejo** a menudo comienza en la vida temprana y puede afectar el desarrollo del niño. También puede afectar a la capacidad de formar enlaces de nexos seguros, una fuente principal de seguridad y estabilidad. Los eventos que causan un trauma complejo son graves y a menudo invasivos e interpersonales. Por ejemplo, el abuso continuo por parte de uno de los padres o la negligencia profunda.

El trauma complejo a menudo está relacionado con el **trauma relacional**. Ocurre cuando un padre o cuidador primario es la causa del estrés traumático, el abuso o el abandono en la primera infancia. Los bebés y los niños pequeños dependen de sus padres y cuidadores primarios para satisfacer sus necesidades, incluyendo la alimentación, el consuelo y el apego. Cuando las necesidades primarias no son satisfechas, o los lazos de apego no son saludables o se rompen, el cerebro del niño cambia. Estos cambios pueden tener un impacto negativo en el desarrollo y en las habilidades para hacer frente a la edad adulta.

El trauma y el cerebro del niño

¿Cómo pueden el estrés tóxico y los eventos traumáticos afectar el cerebro del niño?

Por favor, tómese un momento para ver este video del Centro para el Niño en Desarrollo de Harvard, "El estrés tóxico entorpece el desarrollo saludable.

https://www.youtube.com/embed/k_8m7AVgGKo

Primera infancia

En la primera infancia, el trauma puede reducir el tamaño de la corteza, que controla las funciones complejas, como el lenguaje y la memoria.

También puede afectar la capacidad del cerebro para que funcione de un hemisferio a otro. Esto incluye las partes del cerebro que controlan las emociones, lo que puede conducir a una capacidad deteriorada para manejar o regular las emociones a medida que los niños crecen. Esto también puede llevar a que el niño se sienta constantemente temeroso e inseguro.

Niños en edad escolar

En los niños en edad escolar, el trauma puede afectar las partes del cerebro que son responsables de controlar los miedos, el aprendizaje y el control de los impulsos. Estos niños también pueden experimentar:

- Problemas para manejar el comportamiento o el aprendizaje.
- Patrones de sueño interrumpidos.
- Dificultad significativa en las relaciones con otros, incluyendo cuidadores, familiares y hermanos.

Adolescentes

En los adolescentes, el trauma puede afectar el desarrollo de la corteza prefrontal del cerebro, que es responsable de:

- Conexión de comportamientos y consecuencias
- Solución de problemas
- Inhibiciones
- Control de impulsos

Una corteza prefrontal subdesarrollada aumenta la probabilidad de:

- Comportamiento de riesgo
- Toma de decisiones deficientes
- Desempeño escolar deficiente
- Participación en actividades delictivas

Last edited 2/04/2025.

El trauma y el cerebro adulto

Cuando un niño no recibe una intervención exitosa frente al trauma, es más probable que experimente efectos a largo plazo en su edad adulta.

Las habilidades positivas y negativas para afrontar los problemas desde la infancia continúan existiendo hasta la edad adulta.

Cuando el trauma infantil no se cura, las personas pueden continuar viviendo en un estado consciente o inconsciente de miedo, alarma, depresión o disociación.

Correlaciones

La investigación científica muestra las correlaciones entre las experiencias traumáticas y las siguientes condiciones:

- Cambios en la función cerebral
- Problemas de salud física y conductual
- Problemas de salud mental y diagnósticos
- Trastornos por el uso de sustancias
- Comportamientos de riesgo
- Otros comportamientos preocupantes

Respuestas ante traumas comunes

Las reacciones traumáticas pueden incluir una variedad de respuestas, incluyendo, entre otras:

- Cambios de comportamiento
- Ansiedad
- Intenso y constante malestar emocional
- Síntomas de depresión
- Dificultades con la autorregulación (gestión de emociones y necesidades)
- Problemas relacionados con los demás
- Problemas para formar nexos con otros
- Regresión o pérdida de habilidades adquiridas previamente
- Atención y dificultades académicas
- Pesadillas
- Dificultad para dormir y comer
- Síntomas físicos, tales como dolores y molestías

El niño que padece un trauma complejo puede...

- Creer que el mundo es y será siempre un lugar inseguro.
- Tener problemas dependiendo de un cuidador u otros adultos, como maestros o agentes de policía, para que los mantengan seguros.
- Tener problemas para construir y mantener relaciones saludables con los demás.

Last edited 2/04/2025.

- Sospechar de o no confiar en las relaciones.
- Reaccionar de forma exagerada o sentirse traicionado por un malentendido menor o pelea con un amigo.
- Responder negativamente a asuntos aparentemente positivos, como los elogios.
- Tener problemas para desarrollar habilidades y aprender.
- Tener problemas para enfocar y procesar la información.
- Frecuentemente sentirse sobrecogido por emociones abrumadoras e insoportables.
- Parecer distraído para tratar de predecir o evitar el próximo "evento negativo" que pueda suceder.
- Parecer muy nervioso, emocionalmente intenso, o tener una respuesta de "reacción rápida".
- Parecen "cerrados", entumecidos, y son incapaces de experimentar o expresar emoción alguna.

Respuestas comunes al trauma

Estas respuestas pueden presentarse como:

- Pérdida de control
- Rabietas
- Estallidos
- Ser demasiado sensible
- Desafíante
- Agresión verbal y física
- Aislamiento
- Ignorar
- No escuchar
- Nerviosismo
- Pereza
- Estar desconectando
- Fingir estar enfermo
- Manipulación
- Otros comportamientos difíciles.

Los jóvenes mayores también pueden participar en comportamientos de riesgo como el consumo de drogas o alcohol, la actividad sexual poco saludable o huir.

Last edited 2/04/2025.

Recuperación de los traumas en el caso de los niños

Los niños que se recuperan de un trauma suelen mostrar comportamientos negativos o signos de estrés emocional que son respuestas normales ante aquello por lo que han pasado.

La mayoría de los niños sanarán con estabilidad, consistencia, nutrición y el apoyo de cuidadores que tengan conocimientos en atención informada de traumas.

Diagnósticos de salud mental

A menudo, los niños que tienen respuestas traumáticas significativas y continuas han sido diagnosticados con trastornos de salud mental, entre los que se incluyen:

- Trastorno Reactivo de Apego (RAD por sus siglas en inglés)
- Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad (ADHD por sus siglas en inglés)
- Trastorno Desafiante Oposicional (ODD por sus siglas en inglés)
- Trastorno Bipolar
- Trastorno de conducta

La mayor conciencia del impacto del trauma ha ampliado la comprensión de los diagnósticos de salud mental y las opciones de tratamiento para niños y adultos con síntomas de trauma.

Los diagnósticos de Trastorno de Estrés Relacionados con el Trauma (TRSD por sus siglas en inglés), tales como el Trastorno de Ajuste y el Trastorno de Estrés Postraumático (PTSD por sus siglas en inglés), ahora se entienden más ampliamente y se usan para describir los síntomas específicamente relacionados con el trauma.

Medicamentos psicotrópicos

El uso de medicamentos psicotrópicos para niños en hogares de cuidado debe ser cuidadosamente considerado por el cuidador y el equipo médico del niño.

- La mayoría de los niños que se encuentran bajo custodia del DFPS nunca necesitan medicamentos psicotrópicos.
- Las terapias psicosociales basadas en la evidencia, las estrategias de conducta y otras intervenciones no medicamentosas deben considerarse antes o junto con los medicamentos psicotrópicos.
- Cuando sea necesario, los medicamentos psicotrópicos pueden ayudar a los niños para que funcionen a corto plazo y para ayudarlos con la regulación emocional, o a largo plazo en orden de tratar los trastornos de salud mental de por vida.

Last edited 2/04/2025.

Para obtener mayor información, consulte el sitio web de DFPS acerca de la medicación psicotrópica.La importancia de las relaciones

Las relaciones positivas y estables son necesarias para que todos prosperemos.

Los investigadores están aprendiendo más cada día acerca del papel de los lazos de apego tempranos y las relaciones positivas continuas en el fortalecimiento de nuestras capacidades para estar sanos y hacer frente a la vida y a sus factores estresantes.

Los niños necesitan especialmente relaciones positivas para promover el desarrollo y el funcionamiento sanos del cerebro.

Para los niños que experimentan estrés tóxico y traumas complejos, las relaciones sanas y seguras son un factor clave en cuanto a:

- Reparación del desarrollo
- Mejora del funcionamiento
- Aumento de la resiliencia

¿Qué es la resiliencia?

La resiliencia es la capacidad de un menor de recuperarse y demostrar que puede adaptarse de forma temprana y efectiva después de un evento potencialmente traumático.

¿Qué factores podrían mejorar la resiliencia en los menores después de un evento traumático?

- Apoyo de los padres, los amigos, la familia, la escuela y la comunidad.
- Recursos que ayuden a amortiguar los efectos negativos de la vida diaria.
- Sentirse seguro en el hogar, la escuela y la comunidad.
- Tener una alta autoestima, es decir, una opinión positiva general de sí mismo.
- Poseer un sentido de autoeficacia, es decir, la creencia de que puede tener éxito en diferentes áreas de la vida.
- Tener un sentido de trascendencia en su vida, que puede incluir creencias espirituales o culturales, conexiones con los demás o metas y sueños.
- Poseer talentos o habilidades en ciertas actividades (por ejemplo, las artes, el deporte, lo académico).
- Poseer una variedad de habilidades de afrontamiento adaptativas y flexibles que pueda utilizar en diferentes situaciones. Ciertas circunstancias o adversidades de la vida, como vivir en la pobreza, la violencia constante en la comunidad, el aislamiento social o una enfermedad pueden mermar la capacidad de recuperación de los menores.

Module 4

¿Qué significa estar informado acerca del trauma?

Un programa, organización o sistema que está informado acerca del trauma:

- **Se da cuenta** del impacto generalizado del trauma y comprende las posibles vías de recuperación.
- **Reconoce** los signos y síntomas del trauma en los clientes, las familias, el personal y otras personas que participan en el sistema,
- **Responde** integrando plenamente el conocimiento acerca del trauma en las políticas, procedimientos y prácticas, y
- **Busca** resistir activamente la repetición del trauma.

La atención o los servicios informados del trauma se caracterizan por entender que los comportamientos problemáticos deben tratarse como resultado de las ACE u otras experiencias traumáticas que alguien ha tenido, en lugar de abordarlos como simples actos deliberados o punibles.

Las personas y los sistemas informados sobre el trauma responden a las necesidades únicas de las personas y las comunidades.

La eliminación de las disparidades en los servicios de trauma requiere enfoques culturalmente sensibles a fin de:

- Reducir barreras
- Superar el estigma
- Abordar las adversidades sociales
- Fortalecer a las familias
- Fomentar la identidad étnica positiva

¿Qué podemos hacer?

Empoderar a los comunicadores

Estar informado acerca del trauma también significa estar seguro de incluir a las personas en la toma de decisiones y la adopción de medidas que afectan sus vidas.

Es importante involucrar a los niños, los jóvenes mayores, las familias, las comunidades y sus defensores en las pequeñas y grandes decisiones en sus vidas.

Las personas deben ser vistas y escuchadas, y estar comprometidas para que sepan que son valoradas.

Module 5

Estrés traumático secundario

Como ayudante del sistema de bienestar infantil, no se trata de si va a experimentar estrés traumático secundario, es una cuestión de cuándo.

Estrés traumático secundario (STS por sus siglas en inglés), también conocido como trauma vicario o fatiga de compasión. Se refiere a la experiencia de personas que están expuestas a las historias traumáticas de otras personas.

Como resultado de esta exposición, las personas pueden desarrollar sus propios síntomas y reacciones traumáticas. Agotamiento es un término utilizado a menudo para describir la experiencia de sentirse abrumado por las STS y la fatiga de compasión.

Signos de estrés traumático secundario

- Irritabilidad
- Apatía o falta de empatía
- Pérdida de motivación
- Fatiga
- Sentirse abrumado, a menudo
- Pérdida de interés en cosas que antes disfrutaba
- Pensamientos intrusivos, especialmente sobre el trabajo.

Nota: Póngase su propia máscara de oxígeno primero. Tal vez el primer paso más importante para estar informado acerca del trauma es comprender y apoyar su propio bienestar. Para cuidar a los demás, primero debemos cuidarnos a nosotros mismos.

Auto cuidado para el estrés traumático secundario

¡Hay buenas noticias! Puede usar habilidades saludables para enfrentar el estrés traumático secundario.

"No es la carga lo que nos quiebra... es la forma en que la llevamos" - Anónimo

- Coma tan sano como pueda y manténgase hidratado.
- Haga ejercicio y estire tan a menudo como pueda. (¡Incluso si no lo hace por mucho tiempo!)
- ¡Juegue! Es tan importante hacerlo tanto para los adultos como para los niños.
- Busque fuentes de disfrute e inspiración.
- Permítase sentir sus emociones, y darse tiempo para procesarlas.
- Manténgase conectado con su sistema de soporte.

Last edited 2/04/2025.

- Haga y mantenga los límites apropiados.
- Haga un plan. ¡Escríbalo o utilice la tecnología! Busque estrategias de autocuidado que le atraigan. Muchos enfoques modernos de autocuidado son accesibles y simples.
- Practique la atención plena, por ejemplo, la respiración consciente o la meditación. Las investigaciones muestran que la práctica regular puede mejorar la función cerebral y ayudar con el estrés.

Use estas habilidades saludables para enfrentar el estrés traumático secundario.

- Priorice el equilibrio laboral y vital. Abogue por ello, para sí mismo y para los demás.
- Espere y solicite una supervisión regular y consultas de apoyo.
- Observe y aprenda cómo el apoyo que le da a otros en cuanto al trauma le está afectando emocional, comportamental y físicamente.
- Esfuércese por comprender sus antecedentes y cómo afectan su bienestar y adaptación.
- Aprenda cuáles son sus disparadores y señales de advertencia.
- ¡Pida ayuda!
- Aproveche cualquier beneficio de salud conductual que esté disponible para usted.
- Considere el asesoramiento individual o grupal.
- Hágale saber a los demás cuando esté abrumado y necesite ayuda para mantener su equilibrio.
- Esfuércese por superar el estigma que pueda sentir al cuidar de sí mismo.

Nota: Es fundamental abordar el estrés traumático secundario de manera temprana y frecuentemente. Cuando el trauma secundario no se aborda, puede afectar el bienestar físico, conductual y emocional. Si usted está preocupado por su nivel de estrés traumático secundario, por favor, busque apoyo.

¿Qué podemos hacer?

Use un enfoque informado del trauma

¿Cómo podemos estar informados acerca del trauma en nuestra atención y trabajo con los niños que han experimentado un trauma? Sin importar el papel que tenga en la vida del niño, su conocimiento acerca de los efectos del trauma le permite manejar de una manera informada de trauma en cuanto a cómo ver y hacer las cosas.

Atienda las necesidades individuales

- Comprender y responder a las diferentes necesidades individuales.
- Comprenda que los antecedentes y las diferencias modelan el proceso de curación del individuo después de experimentar un trauma.
- Sepa que sus experiencias de vida y perspectiva afectan la forma en que ve y responde a los demás.
- Aplique la perspectiva individual a su comprensión y forma de trabajar con ellos.
- Busque formas de mejorar las conexiones de los niños con sus antecedentes, comunidades y apoyo individual.

Priorice la seguridad física y emocional

- Asegúrese de que el niño se sienta lo más seguro posible en cualquier situación o entorno.
- Planifique con anticipación y consulte con el niño, según el nivel de desarrollo y las necesidades individuales.
- Mire y escuche cualquier indicación acerca de que no se sienten seguros.
- Tenga un plan para abordar las emociones y los desencadenantes en situaciones inevitables, como un evento que haya sido ordenado por la corte. Si puede, incluya al niño en el plan.

Satisfaga las necesidades básicas

Los niños, especialmente aquellos que sufran de un trauma complejo, necesitan ayuda para regular sus emociones y cuerpos. Es posible que no puedan decirle cuál es el momento en el que realmente necesitan comida, agua, descanso, juego, ejercicio o comodidad para llegar a calmar sus mentes y cuerpos. Recuerde que asegurarse de satisfacer las necesidades básicas puede prevenir y ayudarle a abordar los comportamientos relacionados con ellos. En casa, en una visita, durante el transporte o en la corte.

- Sea proactivo.
- Mantenga a mano los aperitivos y bebidas saludables. Ofrézcales libremente.
- Planifique una amplia actividad física y el descanso. Haga que estas sean fáciles de hacer cuando sea necesario.
- Cuando esté en calma, practique estrategias como la respiración profunda para usarla cuando deba calmarse.
- ¡Sea creativo! Prepare kits de cuidado para niños y jóvenes. Guarde los kits en su casa, coche y oficina. Llene los kits de atención con galletas, jugo, piruletas, libros para colorear, música y auriculares, artículos de comodidad, libros, cobijas, almohadas, etcétera.

Last edited 2/04/2025.

Esfuércese para ver los comportamientos difíciles a través de un enfoque informado del trauma.

Por ejemplo, pregúntese a sí mismo o al niño:

- ¿Qué está pasando realmente por detrás del comportamiento?
- ¿Qué siente el niño?
- ¿Necesita el niño comida, descanso o ejercicio?

Observe cómo le hacen sentir los comportamientos difíciles del niño a usted y pregúntese:

- ¿Cómo me hace sentir esto?
- ¿Necesito calmarme antes de poder responder?

Comprenda los recordatorios del trauma

- Esfuércese por comprender los recordatorios del trauma, o los "desencadenantes", y observe los signos y patrones de la vida de los niños a quienes sirve, y los de la suya propia.
- Los desencadenantes pueden incluir las horas del día, los aniversarios, estaciones, actividades, lugares, sonidos, vistas, olores y otros estímulos.
- Use palabras para ayudar a separar el disparador de la persona. Ayude a los niños a separar el pasado del presente.
- Evite palabras y acciones que puedan causarle sentimientos de vergüenza.
- Busque el apoyo de su círculo de atención o de un consejero.

Prepararse para las transiciones

Tanto como sea posible, trate de tener una rutina predecible. Recuerde que los tiempos de transición son particularmente difíciles para los niños que enfrentan el trauma. Los cambios de horario, ubicación y actividad pueden ser difíciles. Piense en los momentos a lo largo del día en los cuales el niño al que sirve tendrá un cambio o transición, y esfuércese en desarrollar estrategias para ayudarle a facilitar la transición.

Por ejemplo, si va a recogerlos temprano a la escuela para ir a una cita médica:

- Prepárelos hablando acerca de ello la noche anterior.
- Hable acerca de ello nuevamente la mañana de la cita.
- Lleve bocadillos saludables y agua en el coche.
- Reserve tiempo extra por si hay cualquier posible retraso.
- Asegúrese de llegar a tiempo a recoger al niño.

Ayudándo a los bebés y a los niños pequeños

- Fomente y ayude a crear una conexión y una sensación de seguridad y oportunidad para el aprendizaje. Los bebés aprenden a calmarse a sí mismos cuando los cuidadores los alivían.
- De a los niños pequeños formas aceptables de compartir sus sentimientos fuertes. Por ejemplo: déjelos rasgar papel, pisotear con sus pies o lanzar una pelota suave cuando estén bravos.
- Los niños pequeños procesan las emociones a través del juego. Fomente el juego, incluso si están actuando de forma molesta. Si el juego parece molestarlos, proporciónesle una nueva dirección suavemente.
- Léales a menudo: Es una poderosa herramienta para el desarrollo cerebral.

Ayudando a los niños en edad escolar

- Esfuércese por conseguir la confianza del niño: Sea siempre sincero y tan solo haga promesas que pueda cumplir.
- Etiquete las emociones y haga que sea bueno hablar de ellas abiertamente. Explique y modele la empatía por los demás. Enseñe y modele la auto hablar positiva. Utilice libros y programas educativos centrados en el desarrollo emocional.
- Valide las emociones del niño, pero mantenga los límites consistentes. Por ejemplo, reconozca que está bien sentirse enojado, pero no está bien golpear a la gente.
- Ofrezca formas seguras de expresar los sentimientos: jugar, dibujar, contar historias.
- Promueva salidas seguras para enojo y el estrés, como nombrar los sentimientos, respirar y el ejercicio.

Ayudando a adolescentes y adultos jóvenes

- Apoye las relaciones positivas, estables y duraderas en su vida.
- Sea sincero y diga la verdad acerca de su vida y su rol.
- Esté disponible. Deje que elijan un entorno seguro y cómodo para hablar cuando sea posible.
- Escuche activamente sin juzgar. Valide sus sentimientos y emociones, incluso cuando sean muy difíciles de escuchar.
- Dirija con el ejemplo. Fomente comportamientos positivos y habilidades de adaptación. Apoye sus intereses. Ofrezca elogios apropiados regularmente.
- Dé información y herramientas para ayudarles a entender su propia historia, respuestas traumáticas y habilidades de adaptación.
- Aborde los comportamientos inapropiados y destructivos con consistencia y calma, incluso si primero tiene que calmarse o conseguir apoyo.

Apoye acepte y abogue

Last edited 2/04/2025.

- Haz comentarios positivos. Dar aliento y alabanza.
- Ayude al niño a ver sus propias fortalezas, incluso si se trata de cosas pequeñas.
- Alabe todos los esfuerzos para que regulen sus propias emociones.
- Elija palabras que separen el valor del niño como persona de su comportamiento.
- Enséñele a todos los niños que son dignos de amor y aceptación, siempre.
- Buscar y compartir oportunidades y recursos para obtener un aprendizaje integral.
- Hable sobre el impacto de los traumas y los enfoques basados en el trauma con otras personas relacionadas con el sistema de bienestar infantil.
- Abogue por servicios, prácticas y apoyo informados sobre el trauma para los niños y las familias a quienes sirve.

Importancia de las relaciones

Recuerde, USTED puede ayudar a un niño a sanarse de un trauma.

"Cualquier persona que tenga un papel formal o informal en la vida de un joven, incluyendo las familias de nacimiento, las familias de acogida, las familias adoptivas, los asistentes sociales, los profesionales en salud mental y los jueces, puede proporcionar las relaciones auténticas que los jóvenes necesitan para tener éxito después de haber abandonado el hogar de acogida".

Estudio de permanencia juvenil de Texas (https://txicfw.socialwork.utexas.edu/texas-youth-permanency-study-pilot-study-report-now-available/)

Last edited 2/04/2025.