



Una Hoja Informativa Para Proveedores que Trabajan con Niños Expuestos a Eventos Traumante

Apoyándole a usted para mover de el conocimiento de trauma a una respuesta informada sobre el trauma

Trabajar con jóvenes sobrevivientes de trauma puede ser desafiante y satisfactorio para usted y las personas con las que trabaja. Esta guía describe las áreas que pueden profundizar su relación terapéutica mientras apoya a los jóvenes y sus familias en su camino hacia la curación, el bienestar y el desarrollo de resiliencia.

¿Qué es el Trauma? El trauma ocurre cuando nos sentimos increíblemente abrumados debido a circunstancias o eventos. Es cuando sucede algo que es demasiado rápido o demasiado para lidiar, y no hay suficiente tiempo para integrar o procesar la experiencia. El trauma puede hacer que veamos el mundo que nos rodea y también a nosotros mismos de manera diferente. Para los niños, puede ser grave porque puede afectar el desarrollo de su cerebro.

CONVERSACIONES SOBRE TRAUMA: CREANDO SEGURIDAD

¿Cómo Hablar Sobre el Trauma con Niños?

Hágales saber a los niños y jóvenes que hablar sobre las experiencias traumante puede ayudar. Provee oportunidades para que compartan, pero recuerde que nunca deben ser forzados o presionados para hablar sobre su trauma.

Algunos consejos:

- *Ofrezca oportunidades continuas para que los niños hablen.* Puede requerir varias conversaciones. Y es posible que tengan más preguntas a medida que pasa el tiempo.
- *Responda las preguntas a un nivel que el niño pueda entender.* Comparta que es posible que no tenga todas las respuestas a sus preguntas si es útil.
- *Permita que los niños hablen sobre sus miedos y*

preocupaciones sobre el trauma u otros temas.

- *Asegúreles a los niños* que no hay emociones malas y que una amplia variedad de sentimientos y reacciones está bien.
- *Anime a los niños a expresar sus sentimientos* a los adultos (incluidos terapeutas, maestros y padres) que pueden ayudarlos a comprenderlos.
- *Tenga cuidado* de no enfocarse en la culpa para evitar la vergüenza internalizada o externalizada.
- *Desarrollar la resiliencia en los niños traumatizados* es crítico. Pregúnteles cómo han manejado con éxito situaciones desafiantes y destaque sus fortalezas.
- *Anime a los niños de todas las edades a expresar sus emociones si sea* hablando, escribiendo o haciendo arte.

PSICOEDUCACIÓN: LAS RESPUESTAS AL TRAUMA VARÍAN

¿Cómo Se Ven Afectados los Jóvenes?

Los niños y jóvenes responden al trauma de diversas maneras. Algunos pueden tener reacciones muy pronto después del evento; otros pueden estar bien durante semanas o meses y luego comienzan a tener reacciones. Conocer los signos comunes a diferentes edades puede ayudar a reconocer los problemas y responder adecuadamente.

- Los **niños en edad preescolar** de 2 a 5 años pueden tener dificultades para adaptarse. Todavía no han desarrollado sus propias habilidades de afrontamiento, por lo que deben depender de los padres, familiares y maestros para ayudarlos en momentos difíciles. Los niños muy pequeños pueden retroceder a una etapa anterior de comportamiento (es decir, mojar la cama) después de un evento violento o traumático. Los niños en edad preescolar pueden tener miedos extremos o una mayor ansiedad por separación. Los cambios en los hábitos alimenticios y de sueño son

comunes, al igual que los dolores y molestias extraños. Otros síntomas a los que hay que prestar atención son el habla y cambios de comportamiento (aumento de la agresividad, hiperactividad, etc.). Los preescolares también pueden exagerar o repetir ciertas historias.

- La **primera infancia** (de 5 a 11 años) puede incluir algunas de las mismas reacciones que tienen los niños en edad preescolar y también puede retroceder. Pueden retraerse socialmente o temer ir a la escuela, o incluso competir más por la atención de los cuidadores. Su desempeño escolar puede disminuir y también pueden tener cambios de comportamiento.
- Es probable que los **adolescentes** de 12 a 14 años rechacen responsabilidades o conexiones anteriores. Pueden tener quejas físicas extrañas o pueden experimentar comportamientos de alto riesgo (es decir, consumo de alcohol o drogas). Competir por la atención de los cuidadores u otros también es común, incluso de manera indirecta.

REGULACIÓN: AYUDANDO A LOS JÓVENES A MANEJAR SUS PENSAMIENTOS, SENTIMIENTOS Y COMPORTAMIENTOS

¿Por Qué Ayudar a los Jóvenes a Autorregularse?

Estar expuesto al trauma y la adversidad severa a menudo interrumpe nuestra capacidad para calmarnos y regularnos. La autorregulación es la capacidad de manejar y comprender nuestros propios pensamientos, sentimientos y comportamientos. Los niños menores de 13 años no pueden autorregularse por completo y requieren correulación, una relación que involucra a un cuidador principal.

Algunos consejos:

- *Aprenda sobre la Ciencia de N.E.A.R. (Neurociencia, Epigenética, ACE y Resiliencia)* que describe la relación entre el sistema nervioso y el cerebro en respuesta a eventos estresantes. Pregunte a los jóvenes cómo se las arreglan, ya que esto guiará las discusiones sobre el tipo de actividad de regulación más adecuado.

- *¡La regulación está conectada con la seguridad!* Las estrategias de regulación se pueden utilizar para abrir o cerrar sus reuniones y en cualquier momento cuando el joven esté angustiado o agobiado. Los ejemplos incluyen actividades de conexión a tierra o atención plena (por ejemplo, respiración) y exploración de los cinco sentidos o incluso exploración de apoyos.

- *Sugiera actividades de correulación entre el cuidador y el niño* para promover un sentimiento de seguridad en el joven. Las actividades variarán a diferentes edades, pero algunas cosas que los adultos pueden hacer para apoyar al niño con la correulación incluyen: mostrar preocupación, comprensión, afecto y atención; crear un ambiente física y emocionalmente seguro; y modelado de técnicas de autorregulación.

APEGAMIENTO FAMILIAR: FORTALECIMIENTO DE APOYOS

¿Cómo Puedo Apoyar a Los Cuidadores?

El apoyo y la tranquilidad son la clave para ayudar a los niños en un momento traumático. Centrándose en el apegamiento entre el cuidador principal y el niño puede ser de gran ayuda. Los niños también se benefician del apoyo verbal y físico (p.ej., reacciones tranquilas y abrazos).

Algunos consejos:

- *Comuníquese con los cuidadores con respecto a su relación.* Los niños muy pequeños necesitan mucho contacto físico, como abrazos o caricias.
- *Ayude a los cuidadores a crear oportunidades para desarrollar resiliencia.* Las relaciones familiares de

apoyo y cariño pueden ayudar a construir y fortalecer la resiliencia en los niños cuando se enfrentan a la adversidad.

- *Anime a los cuidadores a mantener rutinas normales* mientras ajustan sus expectativas sobre el desempeño en la escuela o en el hogar.
- *Los cuidadores pueden compartir reacciones traumáticas con el niño o tener emociones fuertes* (por ejemplo, culpa) asociadas con la traumatización de su hijo. Anime a los cuidadores a que reconozcan sus propias reacciones y modelen la sanación tomando medidas para promover su bienestar físico y emocional.

AUTOCUIDADO: UNA HABILIDAD ESENCIAL EN LA ATENCIÓN INFORMADA DEL TRAUMA

Trabajar en una carrera de la salud mental puede ser muy desafiante y más aún cuando se trabaja con niños que han estado expuestos a traumas. El autocuidado es cualquier acto que hacemos deliberadamente para cuidar nuestra salud física, emocional y espiritual.

Algunos consejos:

- *La autoevaluación y la reflexión* son un buen punto de partida para conocer sus niveles de estrés y qué tan cerca está viviendo su vida de acuerdo con sus valores.

- *Cree un plan de cuidado personal* al que pueda hacer referencia fácilmente. Un plan de mantenimiento incluye cambios menores pero significativos para promover el bienestar general. Se necesita un plan de emergencia cuando está demasiado estresado.

- *Trabaje con sus supervisores* para desarrollar formas de reducir el estrés y el agotamiento en el lugar de trabajo.

Referencias:

Age, P. A Guide for Parents and Educators.

Adams, L. G., & Paxton, M. (2008). Counseling Children and Youth in Times of Crisis: Tips to Achieve Success and Avoid Pitfalls. *Ameran Bar Association*.

Borden, L. (2004). Understanding the Impact of Disasters on the Lives of Children and Youth.