

El Cuidado Informado sobre el Trauma

Las cuatro "R" de un enfoque informado sobre el trauma

"Es **consciente (realize)** 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 relacionadas con los sistemas; **responde** integrando plenamente los conocimientos sobre el trauma en las políticas, los procedimientos y las prácticas, y trata de **resistir** activamente la retraumatización" (SAHMSA, 2014)

En práctica, ser **consciente (realize)** del impacto del trauma significa:

- ◇ Preguntar a las personas sobre sus experiencias y si necesitan apoyo (esto no empeorará las cosas)
- ◇ Observar cómo juegan los niños. El juego ayuda a los niños a dar sentido a sus experiencias.
- ◇ Permitir que los niños jueguen. El juego favorece un desarrollo positivo y saludable. La falta de oportunidades para jugar con el estrés tóxico tiene un impacto negativo en la función ejecutiva y en el aprendizaje de comportamientos prosociales.



En práctica, **reconocer** los signos y síntomas del trauma significa:

- ◇ Saber lo que hay que buscar y comunicar la preocupación a las familias al:
 - Demostrando empatía
 - Haciendo preguntas abiertas
 - Exponer sus preocupaciones de forma clara y directa

En práctica, **responder** al trauma significa:

- ◇ Ofrecer apoyo emocional, amor y un modelo positivo:
 - Identificar aspectos positivos específicos y señalados en el niño, incluso cuando el niño exprese sentimientos de culpa, ira o tristeza
 - Dando opciones para tomar descansos o realizar actividades independientes, al mismo tiempo que los anima a unirse al grupo
 - Ayudar a los niños a identificar sus emociones:
 - * Utilizar gráficos de sentimientos/emojis, calificando la intensidad
 - * Utilizar palabras para describir cómo uno se siente
 - Disponer de un espacio diseñado para afrontar la situación:
 - * Dispositivos de juego, sillones de peluche, almohadas o peluches, luces bajas, ruidos mínimos.
 - Ayudar a los niños a establecer límites sociales adecuados:
 - * Tener reglas sobre los límites personales (distancia del hula hoop)
 - * Pedir permiso para cualquier contacto

- ◇ Ofrecer seguridad, estabilidad, consistencia y estructura al:
 - Tener reglas, límites y restricciones claras
 - Tener un horario visual consistente para seguir
 - Tener un ritual de buenos días y de despedida
 - Ser proactivo y transparente sobre los cambios en el horario
 - Aplicar avisos de transición
- ◇ Responder a los arrebatos irritables o a las conductas de oposición al:
 - Ignorarlo mientras estén seguros
 - Elogiando comportamientos corporales tranquilos
 - Manteniendo el lenguaje centrado en el comportamiento y no en la personalidad o las características del niño
 - Teniendo en cuenta el propósito del comportamiento para satisfacer las necesidades y determinar los pasos siguientes. Los arrebatos pueden ocurrir:
 - * Para huir de una situación
 - * Para obtener una necesidad tangible
 - * Para obtener la atención de un adulto o para poner a prueba el apego del adulto
- ◇ Para autoestimularse (debido a un sistema nervioso poco estimulado o "adormecido") Ayudar a los niños a aprender sobre: Cómo ser un buen amigo, la confianza, la expresión de emociones y la seguridad.



En la práctica, **resistirse** a la retraumatización significa:

- ◇ Recordar que los niños son resilientes y que probablemente se recuperarán de la exposición al trauma
 - Expresar empatía pero no hacer que su identidad se centre en su trauma (de lo contrario, podría producirse una profecía autocumplida)
 - Apoyar, pero seguir fomentando la autonomía apropiada para su edad
- ◇ Construir conexiones sociales entre los niños para promover la autoestima, la resolución de problemas y la comunicación efectiva
- ◇ Considerar juegos colaborativos, no competitivos y centrados en el grupo, en los que los niños trabajen juntos
- ◇ Ofrecer expectativas de reacción positiva
 - "¿Qué haría tu superhéroe favorito?"
- ◇ Estar dispuesto a formar parte del plan de seguridad

Referencias

- Holmes, C., Levy, M., Smith, A. et al. A Model for Creating a Supportive Trauma-Informed Culture for Children in Preschool Settings. *J Child Fam Stud* 24, 1650-1659 (2015). <https://doi.org/10.1007/s10826-014-9968-6>
- Lynn A. Barnett (1990) Developmental Benefits of Play for Children, *Journal of Leisure Research*, 22:2, 138-153
- Substance Abuse and Mental Health Services Administration. SAMHSA's Concept of Trauma and Guidance for a Trauma-Informed Approach (2014). HHS Publication No. (SMA) 14-4884. Rockville, MD: Substance Abuse and Mental Health Services Administration.
- "What Every Child Needs." Children's Hospital Colorado, <https://www.childrenscolorado.org/conditions-and-advice/parenting/parenting-articles/what-children-need/>