

# Apoyo a Niños/Niñas y Jóvenes Experimentando Trauma

Guía para facilitar la discusión en grupo

**STRONG  
RESILIENT  
YOUTH**



# Grupos de Discusión



## Los grupos de discusión están diseñados para:

- Proporcionar tiempo para la reflexión personal y profesional para ser más conscientes de uno mismo y profundizar en las habilidades aprendidas en la serie.
- Ayudarnos a reconocer que nuestras propias experiencias afectan a cómo percibimos las situaciones, y aprender de las perspectivas de los demás para poder ampliar nuestra visión.
- Crear un espacio seguro para reconocer los sentimientos difíciles y los retos que puedan surgir a lo largo de esta capacitación como parte de un grupo de educadores y adultos solidarios que puedan proporcionar apoyo.



## Las siguientes páginas ofrecen una estructura y orientación para organizar grupos de discusión:

- Consejos para la facilitación de grupos **informados sobre el trauma**
- **Prácticas** adicionales para la facilitación de grupos de discusión
- Ejemplos de **guías de discusión** para acompañar la serie de capacitación

# Consejos para la facilitación de grupos informados sobre el trauma

- Establezca normas básicas de confidencialidad para que los participantes puedan compartir libremente sus puntos de vista sin temor a repercusiones.
- Como equipo, desarrolle principios operativos que el grupo pueda acordar en la primera reunión. Ejemplos de principios:
  - 1) Somos abiertos y honestos los unos con los otros.
  - 2) Escuchamos y respetamos las ideas y opiniones de los demás.
  - 3) Honramos las experiencias vividas de cada persona.
  - 4) Lo que se dice en el grupo se queda en el grupo.
- Pida a los participantes que compartan lo que quisieran obtener de la sesión.
- Comience con un enfoque específico, pero permita que la conversación se desvíe si resulta útil para promover la reflexión y la exploración.
- Ayude a los participantes a sentirse empoderados para proporcionar mentoría y comentarios a sus compañeros (por ejemplo, anime a los participantes a que conecten entre sí fuera de las sesiones).
- Reconozca las dinámicas de poder que puedan estar presentes y creen un espacio que afirme la equidad de opiniones (por ejemplo, tener en cuenta cuanto tiempo habla cada persona).
- Comprenda que la conversación puede incluir situaciones tanto personales como profesionales.
- Permita un "pase" si alguien no se siente cómodo compartiendo.
- Proporcionar transiciones informadas sobre el trauma al principio y al final de cada sesión. (se ofrecen ejemplos en cada sesión).



Sesión 1:

# Los Educadores Informados Sobre El Trauma Y Los Adultos De Apoyo Que Queremos Ser



# Los Educadores Informados Sobre El Trauma Y Los Adultos De Apoyo Que Queremos Ser

## Bienvenida

2 minutos

Introducciones y ejercicios de rompehielos

Ejemplo: Comparta una victoria que haya tenido hoy, esta semana o este mes (puede ser grande o pequeña).

## Transición informada sobre el trauma para regularse

2 minutos

Momento de atención plena

Ejemplo: Tomémonos un momento para aterrizar en el momento presente. Inhale tres veces por la nariz contando hasta tres y exhale contando hasta cinco. Repita: inhale por la nariz y exhale por la boca. Repita. Y ahora vuelva a su respiración normal y dedique un minuto a concentrarse en su respiración. Su mente puede divagar, y eso está bien. Tan solo retorne a su respiración.

## Reglas de grupo (principios operativos)

2 minutos

Establecer reglas de grupo a las que se hará referencia en cada sesión. Ofrezca oportunidades para que todos puedan contribuir. (Véanse ejemplos en "Consejos para la facilitación de grupos informados sobre el trauma").

## Revisión de contenido

5 minutos

En la sesión 1 del curso, aprendió a:

- Explicar qué es el trauma y cómo se presenta en niños/niñas y jóvenes.
- Describa su papel como educador o adulto de apoyo informado sobre el trauma y cómo puede utilizar las 4 R de un enfoque informado sobre el trauma
- Reconocer su mentalidad ante los retos
- Reestructurar su mentalidad utilizando la técnica Conciencia, Pausa, Reformulación.

## Actividad

10 minutos

Pónganse en parejas y compartan lo más importante que han aprendido de la sesión 1. Pida a cada pareja que compartan con el grupo.

# Los Educadores Informados Sobre El Trauma Y Los Adultos De Apoyo Que Queremos Ser

## Discusión

20 minutos

Pida al grupo que piense en un momento difícil que hayan vivido en el pasado. Puede ser en su vida personal o profesional.

- ¿En qué fortalezas se apoyó para superar este momento?
- ¿Cómo influyó su mentalidad en la forma en que afrontó este momento de su vida?
- ¿Qué relaciones le han apoyado más durante este tiempo?

Un elemento clave para convertirse en educador o adulto de apoyo informado sobre el trauma es fomentar su propia resiliencia. Pídale a un miembro del grupo que comparta su experiencia desafiante y haga que los oyentes se fijen en las fortalezas que escuchan en la historia.

- ¿Qué habilidades de afrontamiento utilizó?
- ¿Son como las suyas?

Compartir en grupo:

Pida al grupo que comparta qué habilidades y fortalezas utilizan en los momentos difíciles.

Cuando no nos tomamos tiempo para "llenar nuestra copa", ¿cómo afecta esto nuestro entorno laboral?

## Ideas para el reto semanal

2 minutos

Esta semana, dedique 5 minutos diarios a reflexionar sobre un reto al que se enfrente en el entorno escolar. Utilice la técnica de Conciencia, Pausa, Reformulación para reformular el reto.

Conciencia

Pausa

Reformular la situación

Esta semana, dedique 5 minutos diarios a un momento de atención plena, que puede consistir en dedicar todos sus sentidos a una actividad como la meditación, los estiramientos o el yoga.

## Cierre

2 minutos

Pida a cada uno que comparta una palabra que resuma cómo se siente después de la reunión.

Sesión 2:

# Fundamentos Del Trauma Y La Resiliencia



# Fundamentos del Trauma y la Resiliencia

## **Bienvenida**

2 minutos

Introducciones y ejercicios de rompehielos

Ejemplo: Comparta una cosa por la que esté agradecido en este momento (puede ser grande o pequeña).

## **Transición informada sobre el trauma para regularse**

2 minutos

Momento de atención plena

Ejemplo: Todo el mundo se levanta y extiende los brazos. Pida al equipo que respire profundamente y que lleve los brazos hacia dentro para abrazarse a sí mismo y exhale. Repita 3 veces.

## **Normas de grupo (principios operativos)**

2 minutos

Revise las reglas de grupo que se crearon en la última sesión. Ofrezca la oportunidad de añadir una regla si surgió algo nuevo en la última reunión. (Véanse ejemplos en "Consejos para la facilitación de grupos informados sobre el trauma").

## **Revisión semanal del desafío (Conciencia, Pausa, Reformulación o momento de atención plena)**

5 minutos

Pida a una o dos personas que compartan cómo les fue en su reto semanal.  
¿Le ha sido útil? De un ejemplo de cómo.  
¿Qué barreras se interpusieron?

## **Revisión de contenido**

5 minutos

En la Sesión 2 del curso, aprendió cómo:

- Reconocer cuándo y cómo las Experiencias Infantiles Adversas y otros acontecimientos potencialmente traumáticos afectan la capacidad de los/las niños/niñas para aprender y participar.
- Comprender lo que significa ser un denunciante obligatorio informado sobre el trauma
- Reconocer el impacto que los prejuicios implícitos pueden tener en la creación de relaciones de apoyo con niños/niñas y jóvenes.
- Identifique las fortalezas y los factores de protección de los/las niños/niñas
- Practicar un enfoque para forjar relaciones más sólidas con todos los/las niños/niñas y jóvenes y apoyarles en la creación de resiliencia y estrategias de afrontamiento positivas.

## **Actividad**

10 minutos

En grupo, dedique un tiempo para reflexionar sobre la obligación de denunciar. ¿Cuál es el proceso de nuestra escuela o empleador? ¿Qué ayudas existen en caso de tener que denunciar? ¿Barreras/preocupaciones?



# Fundamentos del Trauma y la Resiliencia

## Discusión

20 minutos

Todos llevamos con nosotros prejuicios implícitos que a veces pueden interponerse en nuestra capacidad de establecer relaciones positivas de confianza con niños/niñas y jóvenes.

Júntese con un/a compañero/a para discutir las siguientes preguntas. Pida a cada pareja que comparta una conclusión de su conversación.

¿En qué situaciones ha juzgado a alguien?

- ¿Qué le hubiera gustado saber para cambiar su respuesta?
- ¿Cómo cree que se sintió el/la niño/niña o su familia?
- ¿Cómo se siente usted cuando reflexiona sobre este juicio?
- ¿Qué haría de forma diferente ahora?

Un elemento clave para convertirse en un educador o adulto de apoyo informado sobre el trauma es comprender que a menudo no sabemos qué experiencias están viviendo o han vivido en el pasado los/las niños/niñas y sus familias. Cuando mostramos empatía como si hubiéramos vivido lo mismo, fomentamos un entorno de aprendizaje seguro. Sea curioso, escuche y haga preguntas.

Compartir en grupo:

Pregunte al grupo qué consejos o recursos podemos utilizar y compartir con nuestros compañeros de trabajo que puedan ayudarnos a reconocer nuestros propios prejuicios.

---

## Ideas para el reto semanal

2 minutos

Esta semana, reflexiona sobre un momento en el que te juzgaron. ¿Cómo se sintió? ¿Qué le gustaría que supieran?

¿Cómo te hubiera gustado que respondieran sin conocer la situación?

---

## Cierre

2 minutos

Pida a cada uno que comparta una palabra que resuma cómo se siente después de la reunión.

Sesión 3:

# Abordar Acontecimientos Traumáticos Colectivos Con Niños/Niñas Y Jóvenes



# Abordar Acontecimientos Traumáticos Colectivos con Niños/Niñas o Jóvenes

## **Bienvenida**

2 minutos

Introducciones  
y ejercicios de  
rompehielos

Ejemplo: ¿Qué fortaleza utiliza más a menudo para conectar con niños/niñas y jóvenes?

## **Transición informada sobre el trauma para regularse**

2 minutos

Momento de  
atención plena

Ejemplo: Encuentre una postura cómoda en la silla. Respire hondo un par de veces. Ahora apriete los puños y respire hacia los dedos. Libéralo. Repita 3 veces.

## **Reglas de grupo (principios operativos)**

2 minutos

Revisar las reglas del grupo. Ofrezca la oportunidad de añadir una regla si surgió algo nuevo en la última reunión. (Véanse ejemplos en "Consejos para la facilitación de grupos informados sobre el trauma").

## **Revisión semanal del reto (Prejuicio implícito: reflexiona sobre una ocasión en la que te sentiste juzgado)**

5 minutos

Pida a una o dos personas que compartan cómo les fue en su reto semanal.

¿Le ha sido útil? De un ejemplo de cómo.

¿Han afectado los prejuicios implícitos su capacidad para dar lo mejor de sí mismo dentro y fuera del salón de clases?

## **Revisión de contenido**

5 minutos

En la sesión 3 del curso, aprendió a:

- Identificar cómo se manifiesta el trauma en grupos de personas y por qué las personas de color, ciertos grupos étnicos y las poblaciones indígenas se ven afectados de forma desproporcionada.
- Reconocer cómo los prejuicios implícitos pueden influir en la percepción de lo que es un trauma y de quién puede necesitar ayuda.
- Aplicar las 4 R en el contexto de acontecimientos traumáticos colectivos, tanto con niños/niñas individualmente como en un entorno de clase más amplio.
- Adaptar las estrategias pedagógicas específicas del salón de clases al contexto de la comunidad y evitar la retraumatización.

## Abordar El Trauma Colectivo Con Niños/Niñas Y Jóvenes

### Actividad

10 minutos

Pida al grupo que dedique unos minutos a escribir cómo han visto que las experiencias traumáticas colectivas afectan a los/las niños/niñas, a los jóvenes y a sí mismos. Haga que una o dos personas compartan cómo las 4 R pueden ayudar a apoyar a los/las niños/niñas y jóvenes después de un trauma colectivo.

### Discusión

20 minutos

Los espacios seguros y valientes proporcionan un entorno en el que todos/as los/as niños/niñas y jóvenes pueden prosperar, independientemente de quiénes sean, dónde vivan, qué hayan vivido o cuánto dinero gane su familia.

¿Qué enfoques ha intentado adoptar para crear una cultura y un entorno seguro en el salón de clases para niños/niñas y jóvenes de todos los orígenes, identidades y capacidades?

Pida a un compañero/a que comparta una estrategia o intervención que haya puesto en práctica para favorecer una clase segura y valiente.

- Comparta el contexto y destaque los éxitos o los retos.
- Identifique una pregunta clave en la que el grupo pueda ayudarle: ideas adicionales, formas de integrar, ¿qué podría ser diferente o mejorado?

Haga que cada miembro comparta una estrategia utilizada. Anote las distintas ideas y envíalas por correo electrónico al grupo. Esto proporcionará un contexto para el desafío semanal.

### Ideas para el reto semanal

2 minutos

Esta semana, identifique una estrategia de las enviadas por correo electrónico que se compartieron durante la discusión. Pruebe una o dos estrategias nuevas que promuevan espacios seguros y valientes.

- ¿Cómo lo recibió la clase?
- ¿Qué ha salido bien? ¿Qué no ha salido bien?

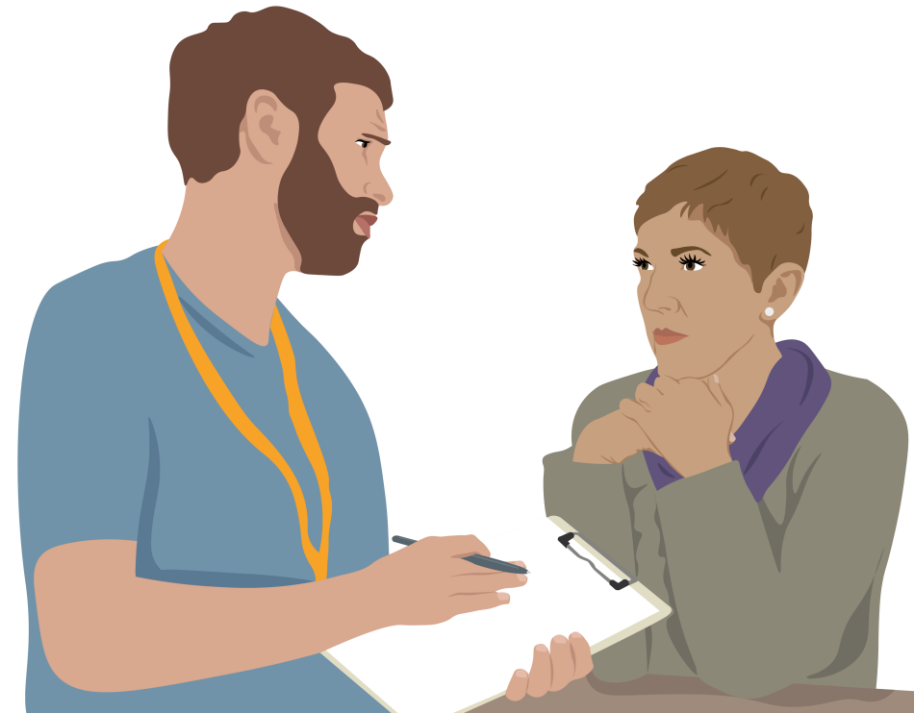
### Cierre

2 minutos

Pida a cada uno que comparta una palabra que resuma cómo se siente después de la reunión.

Sesión 4:

# Abordar El Trauma Con Niños/Niñas, Familias Y Cuidadores En Espacios Uno A Uno



# Abordar El Trauma Con Niños/Niñas, Familias Y Cuidadores En Espacios Uno A Uno

## **Bienvenida**

2 minutos

Introducciones  
y ejercicios de  
rompehielos

Ejemplo: ¿Quién ha demostrado resiliencia en su vida? ¿Cómo?

## **Transición informada sobre el trauma para regularse**

2 minutos

Momento de  
atención plena

Ejemplo: Respire profundamente 3 veces. Durante los dos minutos siguientes, disfruta de las vistas o los sonidos de este espacio. Cuenta cuántos sonidos diferentes oyes o cuenta los objetos del salón en los que nunca antes se había fijado durante los dos minutos siguientes. Si prefiere, puede simplemente sentarse y concentrarse en su respiración.

## **Reglas de grupo (principios operativos)**

2 minutos

Revisar las reglas del grupo. Ofrezca la oportunidad de añadir una regla si surgió algo nuevo en la última reunión. (Véanse ejemplos en "Consejos para la facilitación de grupos informados sobre el trauma").

## **Revisión semanal de los retos (salones de clases seguros y valientes)**

5 minutos

Pida a una o dos personas que compartan cómo les fue en su reto semanal.  
¿Le ha sido útil? De un ejemplo de cómo.  
¿Qué facilitó o dificultó la aplicación de la estrategia?

## **Revisión de contenido**

5 minutos

En la sesión 4 del curso, aprendió a:

- Aplicar las 4 R para apoyar a los/las niños/niñas y jóvenes que han sufrido un trauma
- Aplicar las 4 R para facilitar las conversaciones con las familias y los cuidadores

# Abordar El Trauma Con Niños/Niñas, Familias Y Cuidadores En Espacios Uno A Uno

## Actividad

10 minutos

Pida al grupo que dedique unos minutos a reflexionar con un compañero sobre una cita de los padres de esta sesión.

"Los profesores que establecen relaciones auténticas con nosotros nos tratan como a seres humanos. Me hicieron preguntas sobre mis hijos/hijas y querían saber cómo ayudarnos. Se tomaron tiempo para escribir correos electrónicos y hacer llamadas telefónicas para comprobarlo".

- ¿Qué le ha ayudado a establecer relaciones con las familias?
- ¿Qué impide establecer relaciones con las familias?

Pida a un compañero de cada pareja que comparta un momento "ajá".

## Discusión

20 minutos

En esta sesión ha creado una declaración de propósito informada sobre el trauma.

Un elemento clave para convertirse en un educador o adulto de apoyo informado sobre el trauma es la reflexión. Volver al "por qué" y al "qué es lo más importante" son formas de reflexionar sobre el camino que se está recorriendo para llegar a ser informado sobre el trauma.

Pide a cada compañero que comparta su declaración y cómo influirá en su forma de trabajar con niños/niñas en el futuro.

¿Qué sería útil para apoyarse mutuamente a medida que avanzan en mantener su declaración de propósito?

## Ideas para el reto semanal

2 minutos

Esta semana, reflexiona sobre las declaraciones que has escuchado de tus compañeros. ¿Qué le parecen sus afirmaciones?

Esta semana, identifique una o dos maneras en que este grupo puede permanecer conectado y continuar reflexionando y compartiendo ideas. Compártalas con el equipo por correo electrónico.

## Cierre

2 minutos

Pida a cada uno que comparta una palabra que resuma cómo se siente después de la reunión.

# Abordar El Trauma En El Contexto De Conflicto Y Desplazamiento





# Abordar El Trauma En El Contexto De Conflictos Y Desplazamientos

## Bienvenida

2 minutos

Introducciones y ejercicios de rompehielos

Ejemplo: Rosa o capullo: comparte una "rosa" (algo positivo que te haya ocurrido esta semana) o un "capullo" (algo que esperas con ilusión).

## Transición informada sobre el trauma para regularse

2 minutos

Momento de atención plena

Ejemplo: Siéntese cómodamente y mírese a sí mismo con compasión y amabilidad. Elija una frase amable o compasiva para repetirla en silencio durante un minuto, como por ejemplo: "Que esté en paz. Que me acepte tal como soy. Que sea fuerte. Que tenga paciencia".

## Reglas de grupo (principios operativos)

2 minutos

Revisar las reglas del grupo. Ofrezca la oportunidad de añadir una regla si surgió algo nuevo en la última reunión. (Véanse ejemplos en "Consejos para la facilitación de grupos informados sobre el trauma").

## Revisión semanal del reto (permanecer conectado)

5 minutos

Pida a una o dos personas que compartan cómo les fue en su reto semanal.

¿Le ha sido útil? De un ejemplo de cómo.

¿Fue fácil o difícil plantearse formas de conectar entre sí y de reflexionar y compartir ideas de este curso?

## Revisión de contenido

5 minutos

En esta sesión del curso, has aprendido a:

- Explicar qué es un trauma y comprender cómo el conflicto y el desplazamiento pueden afectar a las personas física, emocional y socialmente.
- Comprender las experiencias vividas por las personas desplazadas
- Aplicar el marco de las 4 R de un enfoque basado en el trauma al contexto de conflicto y desplazamiento.
- Describir cómo la experiencia del conflicto y el desplazamiento afecta a los jóvenes y al sistema familiar.
- Describir cómo cuidar de uno mismo y desarrollar la resiliencia personal.
- Reconocer el papel que pueden desempeñar los adultos en el apoyo a los jóvenes y las familias que han sufrido conflictos y desplazamientos.

# Abordar El Trauma En El Contexto De Conflictos Y Desplazamientos

## Actividad

10 minutos

Pide al grupo que dedique unos minutos a reflexionar con un compañero sobre las estrategias de autocuidado para adultos solidarios (respiración con cinco dedos, conexión sensorial a tierra, carta de autocompasión, círculo de apoyo y frases de bondad).

- ¿Cuáles de estas estrategias eran nuevas para usted?
- ¿Cómo cree que podría integrar alguna de estas estrategias a su propia práctica de autocuidado?
- ¿Hay otras estrategias de autocuidado que le gustaría integrar en su práctica de autocuidado?

Pida a algunos socios que compartan con el grupo las estrategias de autocuidado que piensan integrar en el futuro.

## Discusión

20 minutos

En esta sesión, usted aprendió cómo el trauma en el contexto del conflicto y el desplazamiento puede tener un impacto negativo en el bienestar y el desarrollo de los niños/niñas. También aprendió que los adultos que brindan apoyo pueden fomentar los factores de protección de estos niños/niñas para ayudarles a prosperar en el contexto de la adversidad y la pérdida.

Pida a los miembros del grupo que recuerden un momento difícil por el que hayan pasado y, a continuación, que consideren los factores individuales, sociales y ambientales que les protegieron durante ese tiempo.

- ¿Qué rasgos individuales, relaciones con otras personas y recursos comunitarios le ayudaron a afrontar la situación?

Pida al grupo que discuta qué factores de protección pueden ser más útiles para los jóvenes que han pasado por conflictos y desplazamientos, y cómo pueden ayudar a fomentar esos factores.

## Ideas para el reto semanal

2 minutos

Reto de autocuidado: Esta semana, escríbase una carta con un mensaje de aceptación de quien es y de los sentimientos que experimenta. Escriba como si hablara con un amigo íntimo.

Reto del cuidado de los demás: Esta semana, identifique una forma en la que pueda fomentar los factores de protección individuales, sociales, familiares o ambientales de alguien en su vida.

## Cierre

2 minutos

Pida a cada uno que comparta una palabra que resuma cómo se siente después de la reunión.

# Buenas prácticas adicionales para que esta capacitación sea un éxito



## Organizar la sesión

Iniciar y terminar la sesión **a tiempo**.

Fomentar la participación **cara a cara** o mediante **vídeo**.

Reduzca el **tamaño de los grupos** para favorecer discusiones significativas (~2-5 participantes por grupo).

Ayude a garantizar que el grupo **logre los resultados deseados**. No se preocupe por cumplir todos los puntos del orden del día.



## Centrarse en los objetivos

Concéntrese en el **objetivo de ayudarnos** unos a otros.

Permita espacio para que los participantes **compartan lo que quieren sacar** de la sesión.

Mantenga la discusión **concreta y práctica**.

**Vaya a las profundidades en vez de generalidades** - No pasa nada si no todo el mundo puede compartir durante una sesión individual, pero hay que asegurarse de que todo el grupo contribuya a la mentoría.

Anime a los participantes a **conectar entre sesiones**.



## Fomentar el debate inclusivo

**Escuche con la mente abierta**, con humildad y curiosidad.

Haga **buenas preguntas**, basadas en un auténtico deseo de comprender.

Suspenda las creencias y las verdades "conocidas". Ábrase a escuchar las experiencias de los demás.

Reflexionen juntos **cuestionando las suposiciones**.