

**STRONG  
RESILIENT  
YOUTH**

# **Libro de Capacitación**

Apoyando a Niños/Niñas y Jóvenes  
Experimentando Trauma



# Bienvenida

**Bienvenidos/as al libro de trabajo para la capacitación de Apoyando a Niños/Niñas y Jóvenes Experimentando Trauma.** Este libro de trabajo contiene:

- Una revisión de los términos y conceptos clave explorados en el curso
- Espacio donde puede escribir sus reflexiones, notas y respuestas a preguntas

Este manual abarca toda esta capacitación y está organizado en secciones, por sesión.

**Por favor, haga su propia copia de este libro** antes de continuar. Las instrucciones para hacerlo se encuentran en la [página](#) "Antes de comenzar" de este libro de trabajo.

**Quédese con este libro de trabajo después de que finalice** la capacitación, ya que puede utilizarlo para revisar términos y conceptos clave, así como para revisar sus reflexiones.



# Contenido

[¡Bienvenidos y bienvenidas!](#) (p. 2)

[Antes de comenzar](#) (p. 4)

[Objetivos de aprendizaje](#) (p. 5)

Sesión 1: [Los educadores informados sobre el trauma y los adultos de apoyo que queremos ser](#) (p. 6)

Lección 1: [Términos y Conceptos Clave](#): Síntomas de Trauma, 4 R (p. 7)  
[Reflexionar y responder](#) (p. 8)

Lección 3: [En su lugar de trabajo](#) (p. 9)

[Términos y Conceptos Clave](#): Técnica de Conciencia, Pausa, Reformulación (p. 10)

Lección 4: [Reflexionar y responder](#) (p. 11)

[En su lugar de trabajo](#) (p. 12)

Sesión 2: [Fundamentos del Trauma y la Resiliencia](#) (p. 13)

Lección 1: [Términos y Conceptos Clave](#): Experiencias Adversas en la Infancia (p. 14)

[En su lugar de trabajo](#) (p. 15)

Lección 2: [Términos y Conceptos Clave](#): Denunciante por mandato (p. 16)

[Reflexionar y responder](#) (p. 17)

Lección 3: [En su lugar de trabajo](#) (p. 18)

Lección 4: [Términos y Conceptos Clave](#): Factores de protección, Estrategias de afrontamiento (p. 19)

Lección 5: [Términos y Conceptos Clave](#): Construyendo resiliencia (p. 20)

[Reflexionar y responder](#) (p. 21)

: [En su lugar de trabajo](#) (p. 22)

Sesión 3 [Abordando Eventos Traumáticos Colectivos con Niños/Niñas y Jóvenes](#) (p. 23)

Lección 1: [Términos y Conceptos Clave](#): Trauma Colectivo (p. 24)

[En su lugar de trabajo](#) (p. 25)

Lección 2: [Términos y Conceptos Clave](#): Construyendo entornos seguros y valientes (p. 26)

[En su lugar de trabajo](#) (p. 27)

Lección 3: [En su lugar de trabajo](#) (p. 28)

Lección 4: [Reflexionar y responder](#) (p. 29)

[Reflexionar y responder](#) (p. 30)

Sesión 4: [Cómo abordar el trauma con niños/niñas, las familias y los cuidadores](#) (p. 31)

Lección 2: [Reflexionar y responder](#) (p. 32)

[Reflexionar y responder](#) (p. 33)

Lección 3: [Reflexionar y responder](#) (p. 34)

[Términos y Conceptos Clave](#): Compromiso con familias y cuidadores (p. 35)

[Reflexionar y responder](#) (p. 36)

Lección 4: [En su lugar de trabajo](#) (p. 37)

[Cómo abordar el trauma en el contexto de conflicto y el desplazamiento](#) (p. 38)

Lección 1: [Términos y Conceptos Clave](#): Trauma en el contexto de los conflictos y los desplazamientos (p. 39)

[Reflexionar y responder](#) (p. 40)

Lección 2: [Términos y Conceptos Clave](#): Dolor (p. 41)

[Reflexionar y responder](#) (p. 42)

Lección 3: [Términos y Conceptos Clave](#): Conciencia plena (p. 43)

[Términos y conceptos clave](#): Experiencias de infancia positivas, factores de protección (p. 44)

[Reflexionar y responder](#) (p. 45)

[Reflexionar y responder](#) (p. 46)

[Reflexionar y responder](#) (p. 47)

Lección 4: [Reflexionar y responder](#) (p. 48)

[Recursos adicionales](#)

[Lista de referencias](#) (p. 50)

# Antes de Empezar

Por favor, haga su propia copia de este libro.

La copia que está viendo a través del enlace de la serie de formación es una versión editable que se puede utilizar tanto digitalmente como impresa.

## Pasos para utilizar el libro digitalmente:

- 1 Guarde este archivo en su equipo en una ubicación conveniente.
- 2 Abra el libro en Adobe Acrobat (preferido), otro programa habilitado para PDF o su navegador de Internet.
- 3 Escriba las respuestas directamente en los campos de texto editables a medida que complete los ejercicios Reflejar y Responder y En su Salón de Clases.
- 4 Guarde el archivo de libro con regularidad para conservar las respuestas.

## Pasos para imprimir una copia en papel del libro:

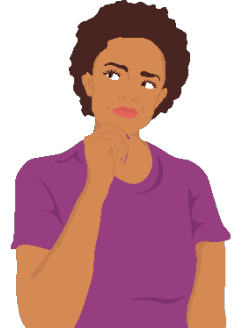
- 1 Navegue hasta el botón "Imprimir" en Adobe Acrobat, otro programa habilitado para PDF o su navegador de Internet.
- 2 Imprima el documento según sus especificaciones preferidas (por ejemplo, color o blanco y negro).
- 3 Registre sus respuestas directamente en el libro impreso usando un lápiz o bolígrafo.



# Objetivos de aprendizaje

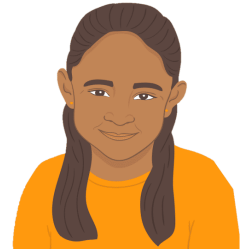
## Sesión 1: Los educadores informados sobre el trauma y adultos de apoyo que queremos ser

- Explicar qué es el trauma y cómo se presenta en niños/niñas y jóvenes
- Describir su rol como educador informado sobre el trauma o adulto de apoyo y cómo puede utilizar las 4 R de un Enfoque Informado sobre el Trauma
- Reconocer su mentalidad cuando se enfrenta a desafíos
- Reformular su mentalidad usando la técnica de Conciencia, Pausa, Reformulación



## Sesión 2: Fundamentos del Trauma y la Resiliencia

- Reconocer cuándo y cómo las experiencias de infancia adversas y otros eventos potencialmente traumáticos afectan la capacidad de aprendizaje y participación de un niño
- Entender lo que significa ser un denunciante obligatorio informado sobre el trauma
- Reconocer el impacto que los prejuicios implícitos pueden tener en la construcción de relaciones de apoyo con niños/niñas y jóvenes
- Identificar las fortalezas y factores de protección de un niño
- Practique un enfoque para forjar relaciones más sólidas con niños/niñas y jóvenes y apoyarles en el desarrollo de estrategias de resiliencia y afrontamiento positivo



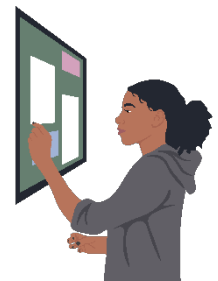
## Sesión 3: Cómo abordar eventos traumáticos colectivos con niños/niñas y jóvenes

- Identificar cómo se manifiestan los traumas en grupos de personas y por qué las personas de color, ciertos grupos étnicos y poblaciones indígenas se ven desproporcionadamente afectadas
- Reconocer cómo los prejuicios implícitos puede impactar las percepciones sobre qué es el trauma y quién puede necesitar ayuda
- Aplicar las 4 R de un Enfoque Informado sobre el Trauma en el contexto de eventos traumáticos colectivos, tanto con niños/niñas y jóvenes individuales y en un contexto más amplio
- Adaptar estrategias de enseñanza específicas a diferentes contextos y evitar la re-traumatización



## Sesión 4: Cómo abordar el trauma con niños/niñas, familias y cuidadores en entornos uno a uno

- Aplicar las 4 R de un Enfoque Informado por Trauma para apoyar a los niños/niñas y jóvenes que han experimentado un trauma
- Aplicar las 4 R de un Enfoque Informado sobre el Trauma para facilitar conversaciones con familias y cuidadores



## Abordar el Trauma en el Contexto del Conflicto y el Desplazamiento

- Explicar qué es el trauma y entender cómo el conflicto y el desplazamiento pueden afectar a las personas física, emocional y socialmente
- Entender las experiencias vividas por las personas desplazadas
- Aplicar las 4 R de un marco de Enfoque Informado sobre el Trauma al contexto de conflicto y desplazamiento
- Describir cómo la experiencia de conflicto y desplazamiento impacta en los jóvenes y el sistema familiar
- Describir cómo involucrarse en el auto-cuidado y construir resiliencia personal
- Reconocer el papel que los adultos solidarios pueden desempeñar en el apoyo a los jóvenes y familias que han experimentado conflictos y desplazamientos



# Sesión 1:

Los educadores informados sobre el trauma y los adultos de apoyo que queremos ser





# Términos y Conceptos Clave

**Sesión 1** Los educadores informados sobre el trauma y adultos de apoyo que queremos ser

**Lección 1** Qué significa ser un educador informado sobre el trauma o un adulto de apoyo

**El trauma** es el resultado de un evento, una serie de eventos, o un conjunto de circunstancias que es experimentado por una persona como física o emocionalmente dañino o que amenaza su vida y que tiene efectos adversos duraderos en el funcionamiento de la persona y en su bienestar mental, físico, social, emocional o espiritual.

**Ciertos comportamientos o síntomas** pueden ser el resultado de un trauma, incluyendo:



**Físico:** quejas de dolor de estómago, dolores de cabeza o no sentirse bien en general; ausencias frecuentes en la escuela; interrupciones en el sueño y patrones de alimentación



**Cognitivo:** atención limitada o dificultad para concentrarse, dificultades para procesar y recordar información, problemas con la planificación y responder a tareas de aprendizaje



**Emocional:** hipervigilancia y nerviosismo sobre potenciales amenazas o disparadores, mayor reactividad



**Comportamiento:** capacidad reducida para control de impulsos, hiperactividad, preferencia por tener el control, baja autoestima, falta de confianza en las habilidades propias

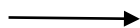


**Relacional:** falta de confianza en los demás, resistencia a establecer relaciones, preocupación por la conexión con un adulto

**Las 4 R de un Enfoque** Informado Sobre el Trauma permiten a los educadores y adultos de apoyo responder al trauma de manera más efectiva:



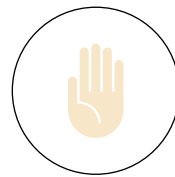
**DaRse cuenta** de la prevalencia y el impacto del trauma



**Reconocer** los signos y síntomas del trauma



**Responder** integrando principios informados sobre el trauma para crear un ambiente seguro y estimulante.



**Resistir** la retraumatización



# Reflexionar y Responder

**Sesión 1** Los educadores informados sobre el trauma y adultos de apoyo que queremos ser

**Lección 1** Qué significa ser un educador informado sobre el trauma o un adulto de apoyo

Considere dónde se encuentra en su propio viaje de aprendizaje al comenzar esta serie de capacitación.

1 En general, ¿cómo se siente al comenzar este viaje? ¿Hay algo que sea particularmente importante? ¿De qué desea obtener más información?

2 Uno de los conceptos clave que se explorarán más en esta serie de capacitación son las **4 R de un Enfoque** Informado Sobre el Trauma. Marque qué tan seguro se siente actualmente al aplicar cada una de las 4 R en su rol.



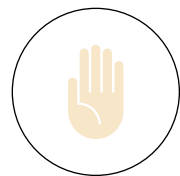
**DaRse cuenta** de la prevalencia y el impacto del trauma



**Reconocer** los signos y síntomas del trauma



**Responder** integrando principios informados sobre el trauma para crear un ambiente seguro y estimulante.



**Resistir** la retraumatización

No muy confiado

Muy confiado

**DaRse cuenta** de la prevalencia y el impacto del trauma

**Reconocer** los signos y síntomas del trauma

**Responder** integrando principios informados sobre el trauma

**Resistir** a la retraumatización





# En su lugar de trabajo

**Sesión 1** Los educadores informados sobre el trauma y adultos de apoyo que queremos ser

**Lección 3** El poder de cambios de mentalidad

**Recuerde una semana** particularmente difícil en el trabajo en los últimos tres meses y las razones por las que fue especialmente difícil (por ejemplo, vida personal, trabajo, amistades). Luego, tome unos minutos para responder las preguntas a continuación.



**1** ¿Cómo describiría la mentalidad que tenía esa semana?

**2** ¿Qué hizo para superar esa semana tan difícil? Siéntase libre de describir o dibujar su respuesta.

**3** ¿De qué manera su mentalidad le ayudó u obstaculizó a pasar esa semana tan difícil?

**4** ¿Cuál es otra mentalidad que podría haber tenido? ¿Cómo afectaría una mentalidad diferente a sus acciones o emociones durante esa semana?



# Términos y Conceptos Clave

**Sesión 1** Los educadores informados sobre el trauma y adultos de apoyo que queremos ser

**Lección 3** El poder de las mentalidades

**Nuestras mentalidades** son creencias que moldean la forma en que vemos y respondemos a las personas a nuestro alrededor. Las mentalidades pueden afectar nuestro estado de ánimo y comportamiento de maneras consciente o inconscientemente. Algunas mentalidades son autolimitantes y causan dudas o resentimiento. Otras mentalidades mejoran nuestra resiliencia y sentido de cumplimiento, y estamos mejor preparados para actuar de maneras que hagan que niños/niñas y jóvenes se sientan vistos y seguros.

**La técnica de conciencia, pausa y reformulación** le permite cambiar su mentalidad cuando se encuentra con una situación desafiante, como cuando un niño/niña exhibe comportamientos que podrían resultar de haber experimentado un evento traumático. Los tres pasos de la técnica son:



**Conciencia: Sea consciente** de su mentalidad en ese momento, y de cómo su respuesta podría afectar el comportamiento del niño



**Pausar:** Tómese un momento para hacer una pausa y pensar cómo se siente, por qué se siente de esa manera, y qué tipo de mentalidad necesitaría para responder a la situación de manera efectiva



**Reformular:** Transforme su mentalidad a una que le sirva mejor en este momento a medida que responde al comportamiento del niño/niña



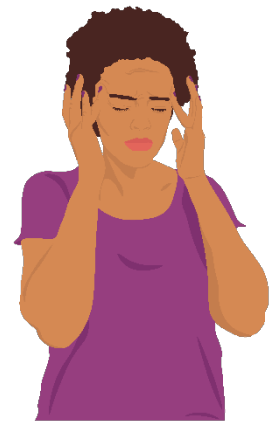
# Reflexionar y responder

**Sesión 1** Los educadores informados sobre el trauma y adultos de apoyo que queremos ser

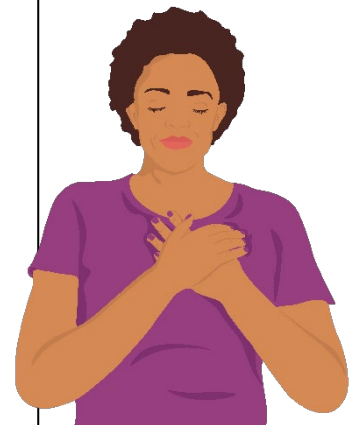
**Lección 4** Practique: Cambiar su mentalidad

**Después de leer el caso de estudio**, considere cómo habría reaccionado. Luego, tome unos minutos para responder a las preguntas a continuación.

**1** ¿Qué hubieras pensado si fueses el educador en la situación?



**2** Si usted fuera el educador, ¿cómo podría haber reaccionado de manera diferente usando las técnicas de Conciencia, Pausa, Reformulación y las 4 R?





# En su lugar de trabajo

**Sesión 1** Los educadores informados sobre el trauma y adultos de apoyo que queremos ser

**Lección 4** Practique: Cambiar su mentalidad

**Piensen en una instancia** específica en los últimos meses cuando tuvieron una mañana como la de este educador.



**1** ¿Qué sucedió? A medida que lo piensa, enfóquese en sus propias mentalidades y acciones.

**2** ¿Cómo se vincularon su mentalidad y sus acciones? ¿Habría hecho algo diferente si tuviera una mentalidad diferente?

**3** ¿Hubo un momento en el que podría haber utilizado Conciencia, Pausa, Reformulación u otra técnica para apoyarle en cambiar su mentalidad? ¿Cómo podría haber cambiado el resultado?

**4** ¿Cuál es una estrategia que usted desea comprometerse a probar - ya sea Conciencia, Pausa, Reformulación u otra técnica - durante sus interacciones con la juventud la próxima semana?

# Sesión 2:

## Fundamentos del Trauma y la Resiliencia





# Términos y Conceptos Clave

**Sesión 2** Fundamentos del Trauma y la Resiliencia

**Lección 1** Entendiendo el trauma

**Las Experiencias Adversas en la Infancia** son eventos potencialmente traumáticos que ocurren antes de los 18 años y pueden activar la respuesta al estrés en el cuerpo. La adversidad temprana puede tener un impacto duradero, y cuanto más adversa sea la experiencia Infantil, mayor será el riesgo de resultados negativos en la edad adulta.

El árbol de experiencias de infancia adversas que se presenta a continuación, fue desarrollado por la Escuela de Salud Pública del Milken Institute de la Universidad George Washington en reconocimiento de la relación entre las diez experiencias de infancia adversas del estudio original y sus causas (raíces).



Ellis W, Dietz WH, Chen KD. Resiliencia comunitaria: Un modelo dinámico para la salud pública 3.0. J Pacto de Gestión de Salud Pública. 2022 Jan-Feb 01;28(Suppl 1):S18-S26. doi: 10.1097/PHH.0000000000001413. PMID: 34797257.



# En su lugar de trabajo

Sesión 2 Fundamentos del Trauma y la Resiliencia

Lección 1 Entendiendo el trauma

Piense en tres niños/niñas o jóvenes con los que trabaja que pueden estar luchando con el trauma.



- 1 Escoja uno de los tres niños/niñas o jóvenes para enfocarse durante este ejercicio. ¿Por qué sospecha o sabe que este niño/niña está luchando con el trauma?

- 2 ¿Cómo podría estar impactando la experiencia de este niño con el trauma en su capacidad de aprender?



# Términos y Conceptos Clave

**Sesión 2** Fundamentos del Trauma y la Resiliencia

**Lección 2** Ser un denunciante informado sobre el trauma

Un **denunciante obligatorio** es una persona a quien la ley le obliga a denunciar casos de maltrato infantil o sospechas de abusos. Cada país y localidad tiene sus propias políticas y procedimientos que deben seguirse. Si no está familiarizado con las leyes denuncia obligatoria de su país para su profesión, consulte a su supervisor. El cumplimiento del deber de un denunciante obligatorio garantiza que se adopten las medidas apropiadas para proteger al niño/niña o a los jóvenes de circunstancias perjudiciales o inseguras.

Un enfoque informado sobre el trauma para las denuncias obligatorias incluye:

- 1 **DaRse cuenta** de que el trauma, incluido el abuso, es común
- 2 **Reconocer** que el niño o el joven puede sentirse asustado, culpable, avergonzado o confundido cuando está traumatizado
- 3 **Responder** haciendo saber al niño/a o al joven que es importante para usted, que usted cree lo que le esta diciendo y que usted necesita compartir esta información con otras personas cuyo trabajo es mantenerlos seguros
- 4 **Resistir la retraumatización** haciendo saber al niño/niña o al joven que estás ahí para hablar, pero no obligándolos a hablar si no quieren.

Existen algunos principios clave que deben tenerse en cuenta cuando un educador o adulto de apoyo recibe una revelación o sospecha que un niño/niña o joven puede estar sufriendo abuso o abandono:



No es tu deber investigar. Debe intentar reunir información suficiente para poder elaborar el informe, pero no debe investigar al niño ni interrogarlo para recopilar más información. Debe realizar la llamada para informar, incluso si no tiene toda la información necesaria.



No debe llamar al padre o cuidador para informarles de su inquietud o para validar lo que un estudiante le ha revelado.



Si cree que una situación expondrá al niño a más abusos cuando termine la escuela, debe llamar a la agencia gubernamental de su país que investigue y proteja a los niños/niñas del abuso y abandono.





# Reflexionar y responder

Sesión 2 Fundamentos del Trauma y la Resiliencia

Lección 2 Ser un denunciante informado sobre el trauma

Después de leer el caso de estudio, considere cómo hubiera respondido. Luego, tome unos minutos para responder las preguntas a continuación.

- 1 ¿Cuáles son los signos y síntomas del trauma que el educador debe reconocer?  
¿Cuál es la revelación del niño de que el educador debe actuar como denunciante obligatorio?

- 2 Usando las 4 R, ¿cómo puede el educador abordar la situación del niño?





# En su lugar de trabajo

**Sesión 2** Fundamentos del Trauma y la Resiliencia

**Lección 3** La creación de relaciones y el papel de los prejuicios implícitos

**Piense de nuevo en el niño/niña en el** que se enfocó en la [sesión 2, Lección 1](#). Recordemos que los prejuicios **implícitos** son actitudes o estereotipos que afectan inconscientemente nuestra comprensión, acciones y decisiones. Los prejuicios implícitos pueden impedirnos formar relaciones positivas y de confianza con niños/niñas y jóvenes.



**1** ¿Cuál es la principal razón por la que eligió a este niño para enfocarse?

**2** Ahora piense unos minutos: ¿Cómo es usted similar o diferente al niño/niña que eligió? ¿Cómo pueden estos factores haber influido en su elección para enfocarse en este niño/niña?

Antes de responder a la siguiente pregunta, analicemos las siguientes características de ejemplo:

- |  |                  |  |
|--|------------------|--|
| • Intereses (p. ej., libros, deportes) | • Raza/etnicidad | • Orientación sexual   |
| • Estatus socio-económico              | • Género         | • Experiencia de vida (p. ej.: creció en hogares de acogimiento) |
| • Barrio                               | • Religión       |  |

**3** ¿Qué papel podrían haber jugado sus propias experiencias y creencias en su habilidad para construir una relación con este niño/niña?

**4** ¿Qué acciones puede incorporar a sus rutinas y enseñanza para apoyarle a usted en la identificación y el tratamiento de sus propios prejuicios implícitos?



# Términos y Conceptos Clave

**Sesión 2** Fundamentos del Trauma y la Resiliencia

**Lección 4** Ayudando a niños/niñas y jóvenes a desarrollar resiliencia

**Los factores protectores** son características, condiciones o conductas - como estrategias de afrontamiento - que reducen los efectos negativos de eventos estresantes y promueven la competencia social y emocional. Cuantos más factores protectores tengan niños/niñas y jóvenes, más probabilidades tendrán de resistir cuando se enfrenten a eventos estresantes o traumáticos. Ejemplos de estrategias para promover factores protectores incluyen:

- Facilitar relaciones de apoyo entre adultos y niños/niñas
  - Ser un oyente atento y comprensivo
  - Decirle a los/las niños/niñas y jóvenes que usted está feliz de verlos
  - Mostrar a los niños/niñas y jóvenes que usted los ve, saludándoles todos los días
  - Dialogar regularmente con niños/niñas y jóvenes - como grupo o individualmente - para darles oportunidades de compartir lo que tienen en mente
- Construir un sentido de autoeficacia y control
  - Desglosar objetivos grandes, que a veces pueden ser intimidantes, en pasos más pequeños y alcanzables
  - Permitir que los/las niños/niñas y jóvenes definan sus propios objetivos
  - Ofrecer a los niños/niñas y jóvenes opciones para que puedan decidir por ellos mismos
- Desarrollar habilidades de resolución de problemas y autorregulación de niños/niñas ayudando a encontrar soluciones o formas de lidiar con ellos
  - Enseñándoles a los niños/niñas y jóvenes pasos a tomar antes de que se sientan abrumados
- Uso de recursos escolares y de salones de clases para apoyar a los/las niños/niñas y jóvenes
  - Crear una red de apoyo para niños/niñas y jóvenes al traer tutores o mentores, trabajadores sociales y consejeros escolares

**Las estrategias de afrontamiento** son herramientas que un niño/niña puede emplear para adaptarse exitosamente después de experimentar un evento estresante o traumático.





# Términos y Conceptos Clave

**Sesión 2** Fundamentos del Trauma y la Resiliencia

**Lección 5** Practique: Construyendo Resiliencia

Es importante crear estrategias de recuperación y afrontamiento positivo entre niños/niñas y jóvenes. Las estrategias que se describen a continuación son aplicables a todos/as los/las niños/niñas y jóvenes, incluyendo los que no han experimentado traumas.

## Ejemplo de estrategias de afrontamiento para construir y reforzar la resiliencia

- **Hablar de problemas.** Guiar a niños/niñas y jóvenes a través de un proceso estructurado para hablar constructivamente sobre sus problemas. Por ejemplo, pueden:
  - Respirar profundamente y reconocer cómo se sienten.
  - Preguntarse por qué se sienten así. ¿Cuál es el problema a resolver?
  - Preguntarse qué fortalezas pueden usar para superar la inquietud o "resolver" el problema.
  - Reflexionar sobre lo que está bajo su control.
- **Busque el apoyo de adultos de confianza.** Ayudar a niños/niñas y jóvenes a identificar adultos de confianza en sus comunidades, en la familia y en la escuela. Un adulto de confianza puede ser diferente para cada niño/niña. Discutir con niños/niñas y jóvenes qué cualidades son necesarias para ser un adulto de confianza.
  - A menudo, un adulto de confianza es alguien con quien el/la niño/niña se siente cómodo hablando de cualquier cosa.
  - El adulto puede ser alguien que les haya ayudado en el pasado.Dependiendo de la situación, el niño/niña puede ir a diferentes adultos. Ayudar a niños/niñas y jóvenes a identificar a los adultos en los que confían fuera de su hogar puede ayudarlos a sentirse seguros durante eventos estresantes. Trata de hacerles ver que existen opciones, incluso si no sienten que tienen un adulto de confianza en sus vidas.
- **Reconocer cuándo tomarse un descanso o distraerse de una situación.** Esto se trata de la conexión entre la mente y el cuerpo. Pídeles a niños/niñas y jóvenes que identifiquen dónde sienten las cosas en sus cuerpos - por ejemplo, puños apretados, ritmo cardíaco acelerado, mandíbula tensa. "¿Cómo nos dicen nuestros cuerpos que necesitamos un descanso, o que estamos estresados?"
- **Recurra a la cultura u otras tradiciones como fuente de esperanza.** Lleve a que niños/niñas y jóvenes compartan sus tradiciones, cultura y fe. Comparta su propia cultura y tradiciones con ellos. Juntos, compartan historias que promuevan la esperanza e identifiquen a personas en la historia que hayan demostrado resiliencia y perseverancia.
- **Reformular situaciones para considerar elementos positivos.** Ayudar a niños/niñas y jóvenes a pensar en los desafíos que enfrentan y reflexionar sobre cualquier aspecto positivo que puede provenir de esos desafíos, como ayudarlos a ser más fuertes o sabios. Hablar sobre ejemplos de otras personas que enfrentaron grandes desafíos y eventualmente les ayudaron a desarrollar las habilidades o atributos por los que fueron reconocidos.
- **Reconocer las fortalezas inherentes.** Cuando las veas, dígalos. Crear un "lenguaje de fortalezas" para construir una cultura de fortalezas. Nombre las fortalezas de niños/niñas y explique por qué admiras esas fortalezas. Pídale a niños/niñas y jóvenes que identifiquen las fortalezas de sus pares y que las compartan para mostrar apreciación por ellas.





# Reflexionar y responder

Sesión 2 Fundamentos del Trauma y la Resiliencia

Lección 5 Construyendo Resiliencia

Después de leer el escenario ejemplo que seleccionó, responda las siguientes preguntas.

1 ¿Qué experiencias adversas de infancia u otras experiencias traumáticas ve en este caso de ejemplo?

! ¿Hay alguna razón para creer que el niño/niña pueda estar sufriendo abusos o abandono?

2 ¿Qué factores de protección tiene este niño/niña en su lugar?

3 ¿Cómo entrenaría a este niño/niña para que desarrolle o fortalezca sus estrategias de afrontamiento positivas utilizando sus factores protectores?





# En su lugar de trabajo

**Sesión 2** Fundamentos del Trauma y la Resiliencia

**Lección 5** Practicarlo: Construyendo Resiliencia

**Vuelva a los tres niños/niñas** que usted pensó al inicio de esta sesión que pueden estar luchando con el trauma ([Sesión 2, Lección 1](#)).



- 1 ¿Qué actividades o enfoques puede probar con ellos y con otros con los que trabaja para desarrollar estrategias de resiliencia y de afrontamiento positivo?

- 2 ¿Qué actividad o enfoque específico se compromete a probar la próxima semana?

Sesión 3

# Abordando Eventos Traumáticos Colectivos con Niños/Niñas y Jóvenes





# Términos y Conceptos Clave

**Sesión 3** Cómo abordar eventos traumáticos colectivos con niños/niñas y jóvenes

**Lección 1** Cómo los eventos traumáticos colectivos impactan a niños/niñas y jóvenes

**Los acontecimientos traumáticos colectivos** pueden moldear el sentido de seguridad, apoyo y esperanza de un niño/niña, así como su perspectiva general de la vida. Los tipos de traumas colectivos incluyen:

**Trauma Racial:** el impacto estresante o dolor emocional de experimentar racismo y discriminación

- Algunos ejemplos son los actos de agresión contra personas de color cometidos por otras personas o grupos de personas, como las autoridades. Los niños/niñas y jóvenes pueden experimentar o presenciar estos actos de primera mano o pueden ser expuestos a la cobertura de los medios de comunicación.

**Trauma Histórico:** Trauma experimentado por grupos culturales, raciales o étnicos específicos, a menudo derivado de acontecimientos significativos en la historia que involucran la opresión de un grupo particular de personas

- Algunos ejemplos son la esclavitud, el Holocausto, la migración forzada, la colonización violenta de poblaciones indígenas en todo el mundo, y el no reconocimiento del genocidio.

**Trauma Sistémico:** estructuras y políticas sociales, económicas e institucionales que impiden que grupos específicos de personas o comunidades específicas satisfagan sus necesidades básicas

- Algunos ejemplos son la pobreza concentrada en zonas de la ciudad, la falta de acceso a guarderías de alta calidad para poblaciones rurales o de zonas urbanas marginales, la falta de acceso a sistemas de transporte público convenientes en algunos barrios y las políticas gubernamentales que restringen el acceso a beneficios de redes de seguridad.

**Eventos Catastróficos:** breves eventos traumáticos que afectan a un grupo de personas

- Los ejemplos incluyen ataques terroristas, como bombardeos y tiroteos masivos, y desastres naturales como terremotos, inundaciones, incendios, deslizamientos de terreno, avalanchas, tornados, tsunamis o sequías. Además de la exposición al acontecimiento, el nivel de respuesta después del trauma a menudo contribuye a las desigualdades raciales y étnicas existentes.







# En su lugar de trabajo

**Sesión 3** Cómo abordar eventos traumáticos colectivos con niños/niñas y jóvenes

**Lección 1** Cómo los eventos traumáticos colectivos impactan a niños/niñas y jóvenes

**Reflexione sobre los tipos de eventos traumáticos colectivos que pueden ocurrir**, y considere el rol del trauma racial, el trauma histórico, el trauma sistémico y los eventos catastróficos.



- 1 ¿Cómo se han presentado los diferentes tipos de eventos traumáticos colectivos en su lugar de trabajo? ¿De qué manera esos eventos le han afectado a usted y a los niños/niñas y jóvenes con los que trabaja?

- 2 ¿Qué tan seguro se siente al abordar este tipo de eventos traumáticos con niños/niñas y jóvenes? ¿Qué estrategias ha intentado?



# Términos y Conceptos Clave

**Sesión 3** Cómo abordar eventos traumáticos colectivos con niños/niñas y jóvenes

**Lección 2** Construyendo Entornos Seguros y Valientes

**Los espacios seguros y valientes** proporcionan un entorno de aprendizaje en el que todos los niños/niñas y jóvenes pueden prosperar- sin importar quiénes sean, dónde vivan, qué han experimentado, o cuánto dinero gana su familia.

## Espacios seguros:

- No contienen juicios basados en identidad o experiencias
- Permiten que los niños/niñas y jóvenes expresen sus pensamientos sin miedo a consecuencias

## Espacios valientes:

- Inspiran a los niños/niñas y jóvenes a hablar honestamente
- Respetan las perspectivas basadas en experiencia
- Fomentan el escuchar y ser escuchado

## Acciones para construir una cultura informada sobre el trauma



Crear un ambiente inclusivo



Establecer y mantener relaciones auténticas con niños/niñas y jóvenes



Desarrollar intervenciones conductuales positivas que eviten re-traumatizar a niños/niñas y jóvenes



Educarse uno mismo y a los niños/niñas con los que trabaja sobre el racismo



Empoderar a niños/niñas y jóvenes para que afecten el cambio

Explore las estrategias que podría considerar utilizar para construir una cultura informada sobre el trauma, vinculada en [Recursos adicionales](#).



# En su lugar de trabajo

**Sesión 3** Cómo abordar eventos traumáticos colectivos con niños/niñas y jóvenes

**Lección 2** Construyendo Entornos Seguros y Valientes

**Reflexione en los diferentes enfoques para construir un ambiente seguro y valiente** que pueda apoyar a niños/niñas y jóvenes a través de eventos traumáticos colectivos.



- 1 A base de su experiencia, los consejos compartidos en esta lección, y los consejos de sus pares, ¿cuáles son tres nuevos enfoques o estrategias que le gustaría intentar para construir un ambiente seguro y valiente?

- 2 ¿Qué pasos puede tomar la próxima semana que apoye sus esfuerzos para probar los nuevos enfoques identificados en su respuesta anterior?



# En su lugar de trabajo

**Sesión 3** Cómo abordar eventos traumáticos colectivos con niños/niñas y jóvenes

**Lección 3** Cómo los prejuicios implícitos afectan nuestras respuestas al trauma

**Reflexione sobre los prejuicios implícitos** y cómo este podría afectar su percepción del trauma y su respuesta a niños/niñas y jóvenes.



- 1 ¿Cómo puede un prejuicio implícito moldear su percepción de aquellos que han experimentado trauma y que quizás necesiten ayuda?

- 2 ¿Cuáles son algunas estrategias efectivas que usted o un compañero/a ha usado para abordar el los prejuicios implícitos? Considere cómo puede utilizar la técnica de Conciencia, Pausa, Reformulación para reconocer las suposiciones que ha hecho que quizás puedan estar basados en prejuicios implícitos.



# Reflexionar y responder

**Sesión 3** Cómo abordar eventos traumáticos colectivos con niños/niñas y jóvenes

**Lección 4** Practique: Abordando Eventos Traumáticos Colectivos Usando las 4 R de un Enfoque Informado Sobre el Trauma

**Después de leer el escenario**, piense en cómo un educador o adulto solidario podría aplicar las 4 R para abordar eventos traumáticos colectivos.

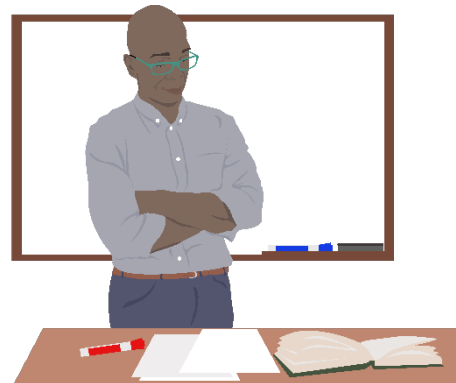
- 1 ¿Qué debe hacer el educador o adulto de apoyo? Reflexione sobre su propia experiencia y las 4 R a medida que piense en un enfoque informado sobre el trauma.

**DaRse cuenta**  
que...

**Reconocer** que...

**Responder** por  
medio de...

**Resistir la  
retraumatización**  
por medio de...





# Reflexionar y responder

**Sesión 3** Cómo abordar eventos traumáticos colectivos con niños/niñas y jóvenes

**Lección 4** Practique: Abordando Eventos Traumáticos Colectivos Usando las 4 R del Enfoque Informado Sobre el Trauma

**Después de leer el enfoque informado sobre el trauma respecto al escenario**, piense en lo que ha aprendido.

**1** ¿Qué le gustó de la forma en que manejaron la situación?

**2** ¿Qué sugeriría que hagan de otra manera?



Sesión 4:

# Abordando el Trauma con Niños/Niñas, Familias y Cuidadores





# Reflexionar y responder

**Sesión 4** Abordando el Trauma con Niños/Niñas, Familias y Cuidadores

**Lección 2** Practique: Apoyando a niños/niñas y jóvenes individualmente

**Después de leer el escenario** del caso, considere cómo un educador o adulto de apoyo podría aplicar las 4 R para abordar la respuesta del niño/niña.

- 1 ¿Qué debe hacer el educador o adulto de apoyo? Reflexione sobre su propia experiencia y las 4 R a medida que piense en un enfoque informado sobre el trauma.

**DaRse cuenta**  
que...

**Reconocer** que...

**Responder**  
por medio de...

**Resistir la  
retraumatización**  
por medio de...







# Reflexionar y responder

**Sesión 4** Abordando el Trauma con Niños/Niñas, Familias y Cuidadores

**Lección 2** Practique: Apoyando a niños/niñas y jóvenes individualmente

**Después de leer el enfoque informado sobre el trauma respecto al escenario**, piense en lo que ha aprendido.

**1** ¿Qué le gustó de la forma en que manejaron la situación?

**2** ¿Qué sugeriría que hagan de otra manera?





# Reflexionar y responder

**Sesión 4** Abordando el Trauma con Niños/Niñas, Familias y Cuidadores

**Lección 3** Practique: Interactuar con Familias y Cuidadores

**Después de leer el escenario** del caso, considere cómo se podría abordar una conversación con la madre del niño/niña como educador informado del trauma o adulto de apoyo.

- 1 ¿Cómo iniciaría la conversación con la madre del niño? Recuerde considerar las 4 R a medida que piensa en su plan.

**DaRse cuenta**  
que...

**Reconocer** que...

**Responder** por  
medio de...

**Resistir la  
retraumatización**  
por medio de...





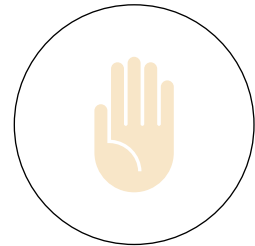
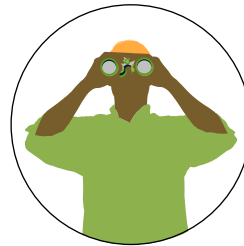
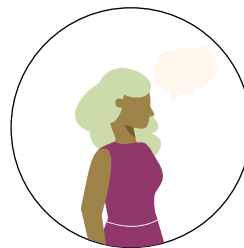
# Términos y Conceptos Clave

**Sesión 4** Abordando el Trauma con Niños/Niñas, Familias y Cuidadores

**Lección 3** Practique: Interactuando con Familias y Cuidadores

Existen varios principios a considerar al **abordar una conversación con un miembro de la familia o al cuidador en una forma informada sobre el trauma:**

- Hable con la familia o con el cuidador en un momento que funcione mejor para ellos.
- Tómese tiempo para comenzar la conversación.
- Sea claro acerca del propósito de la conversación.
- **DaRse cuenta** de cuando el trauma pueda estar presente.
- **Resista la retraumatización** al describir la situación.
- **Reconozca** los signos de trauma y comparta sus observaciones.
- **Responda** de una manera informada sobre el trauma.





# Reflexionar y responder

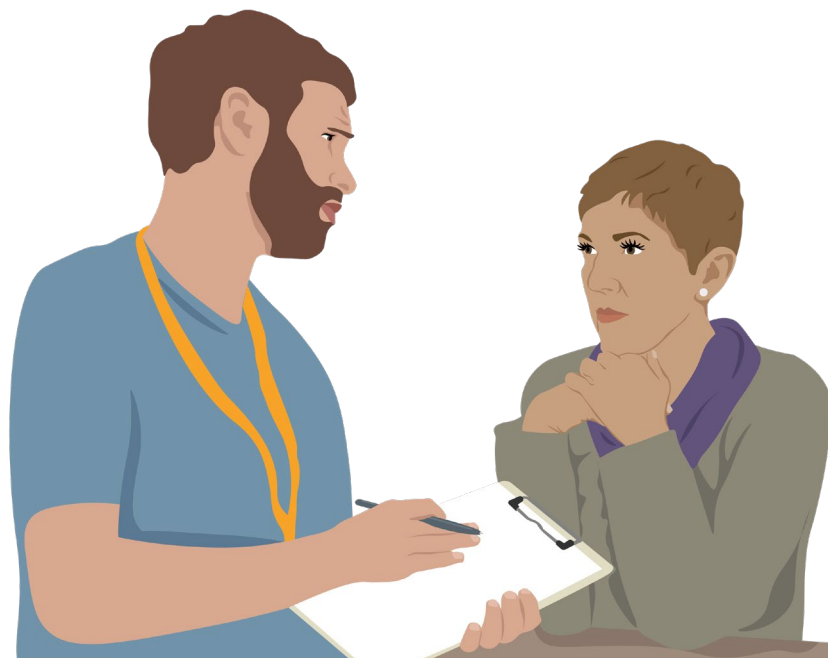
**Sesión 4** Abordando el Trauma con Niños/Niñas, Familias y Cuidadores

**Lección 3** Practique: Interactuar con Familias y Cuidadores

A medida que reflexiona sobre su conversación con la madre del niño/niña, considere el enfoque informado sobre el trauma que utilizó durante la conversación.

**1** ¿Qué le gustó de la forma en que manejó la situación?

**2** ¿Qué le gustaría intentar o usar cuando interactúe con padres y cuidadores en el futuro?





# En su lugar de trabajo

**Sesión 4** Abordando el Trauma con Niños/Niñas, Familias y Cuidadores

**Lección 4** Creando una declaración de propósito informada sobre el trauma

**Una declaración de propósito puede ayudarnos a definir nuestros objetivos y planificar cómo alcanzarlos.** Tómese unos minutos para reflexionar sobre lo que ha aprendido hasta ahora en esta capacitación. A medida que continúa su recorrido para convertirse en un educador informado sobre el trauma o un adulto de apoyo, ¿qué declaración de propósito se fijará para usted mismo para guiar su camino hacia adelante?



**1** Mi propósito en ser un educador informado sobre el trauma o un adulto de apoyo es...

Por medio de...

# Abordando el Trauma en el Contexto del Conflicto y el Desplazamiento





# Términos y Conceptos Clave

Abordando el Trauma en el Contexto del Conflicto y el Desplazamiento  
**Lección 1** Entendiendo el Trauma en el Contexto del Conflicto y el Desplazamiento

**Las personas que han sido desplazadas** son obligadas a abandonar su país o residencia de origen, a menudo debido a guerras, persecución o desastres naturales. La persecución se refiere a la hostilidad y los malos tratos, particularmente por su etnicidad, religión, orientación sexual o creencias políticas.

**Los refugiados** son personas que han sido desplazadas y cruzaron una frontera internacional, mientras que los desplazados internos no han cruzado una frontera internacional, sino que han huido de sus hogares y se han reubicado dentro de su país de origen.

Cuando los niños/niñas sufren **traumas debido a conflictos y desplazamientos**, su comportamiento puede verse afectado de diversas maneras. Las posibles reacciones a los traumas se encuentran en la siguiente tabla organizadas por grupo de edad. En todas las edades, los traumas también pueden manifestarse como quejas físicas, como dolores de estómago o dolores de cabeza.

| <b>Grupo de edad</b>                            | <b>Reacciones comunes al trauma</b>   |
|---|---|
| <i>Infantes<br/>(Menores de 2 años)</i>         | <i>Llorar excesivamente, dificultad para consolarse, estar bajo peso, poco apetito, o problemas digestivos</i>  |
| <i>Edad Preescolar<br/>(Menor de 5 años)</i>    | <i>Actuar de una edad menor a la suya, tener dificultades con relaciones familiares y sus pares, estar socialmente retirado, agresivo o apegado</i>                   |
| <i>Edad de Escuela Primaria<br/>(Edad 5-12)</i> | <i>Previsión o reactividad ante recordatorios de eventos traumáticos, problemas de aprendizaje y desafíos interpersonales<br/>(ejemplos: agresión o desconfianza)</i> |
| <i>Adolescentes<br/>(Edad 13-18)</i>            | <i>Involucrarse en comportamientos riesgosos, tener emociones intensas, aislarse, tener más conflictos con los miembros de la familia</i>                             |

Los niños/niñas que viven en el contexto de **conflictos y guerras** pueden experimentar un trauma mental y físico único que puede afectar su bienestar y desarrollo. El trauma en este contexto puede incluir la pérdida de la parte social, el sistema de apoyo, los seres queridos, y el sentido de hogar.



# Reflexionar y responder

Abordando el Trauma en el Contexto del Conflicto y el Desplazamiento  
**Lección 1** Entender el Trauma en el Contexto del Conflicto y el Desplazamiento

## PIENSE EN UN PROGRAMA DE EXTRACURRICULARES:

Seleccione uno de los escenarios en los que enfocarse para este ejercicio. Después de leer el escenario, piense en cómo el adulto de apoyo en el programa extracurricular podría usar las 4 R para apoyar al individuo experimentando un trauma debido al conflicto y desplazamiento.



- 1 ¿Qué podría **comprender** el adulto de apoyo en el programa de extracurriculares sobre la prevalencia y el impacto del trauma en los jóvenes que han sufrido conflictos o desplazamientos?

- 2 ¿Qué síntomas o reacciones al trauma podría **reconocer** el adulto de apoyo del programa de extracurriculares?

- 3 ¿Cómo podría **responder** el adulto de apoyo del programa de extracurriculares utilizando principios y estrategias informadas sobre el trauma?

- 4 ¿Cómo puede el adulto de apoyo del programa de extracurriculares **evitar la** retraumatización?





# Términos y Conceptos Clave

Abordando el Trauma en el Contexto del Conflicto y el Desplazamiento

**Lección 2:** El impacto del trauma en el sistema familiar

**Tanto los adultos como niños/niñas** se ven afectados por el trauma en el contexto del conflicto y el desplazamiento:

- Las rutinas familiares pueden ser alteradas (ej., horario de comidas, horario de dormir)
- Los rituales familiares como las tradiciones y los días festivos a menudo se pierden, al menos temporalmente
- Las relaciones y los roles entre padres e hijos pueden cambiar, en ocasiones los jóvenes asumiendo roles de adultos

**El duelo** es una respuesta natural a la pérdida y a menudo es experimentado por las personas durante el conflicto y el desplazamiento. El duelo puede incluir sentimientos de conmoción, ira, incredulidad, culpa y profunda tristeza.

A medida que las familias experimentan la pérdida de rutinas y rituales que son críticos para la cohesión y el significado de la familia, estas pérdidas pueden agravar el duelo al interferir con los apoyos curativos de la familia.





# Reflexionar y responder

Abordando el Trauma en el Contexto del Conflicto y el Desplazamiento  
**Lección 2:** El impacto del trauma en el sistema familiar

Volvamos al escenario en el programa de extracurriculares de la lección anterior. Por favor refiérase al escenario que eligió anteriormente y complete los ejercicios a continuación.



**1** ¿Qué notan sobre el padre en esta situación?

**2** ¿Cómo ha impactado el trauma su experiencia y la forma en que apoya a su hijo en este contexto?

**3** ¿Cómo puede el adulto en el programa de extracurriculares ofrecer apoyo a al padre en la situación?



# Términos y Conceptos Clave

Abordando el Trauma en el Contexto del Conflicto y el Desplazamiento  
**Lección 3** Estrategias informadas sobre el trauma para adultos de apoyo

**La conciencia plena** puede ser una forma útil de fomentar la resiliencia personal. Al enfocarse en la respiración y en estar presente en el momento, las personas pueden dar descanso y relajación a sus cuerpos y un estado de autocompasión y aceptación. A continuación se incluyen algunos ejercicios de conciencia plena que puede considerar:



- **Respiración de cinco dedos:** Comenzando con el pulgar, use la otra mano para rastrear hacia arriba y hacia abajo cada dedo. Inhale lentamente a medida que subes, y exhale a medida que bajas.
- **Conexión "Grounding" Sensorial:** Ponga atención a sus sentidos nombrando 5 cosas que pueda ver, 4 cosas que pueda tocar, 3 cosas que pueda oír, 2 cosas que pueda oler, 1 cosa que pueda saborear.
- **Carta de Autocompasión:** Escriba una carta para usted mismo con un mensaje de aceptación y las emociones que experimenta. Escriba como si estuviera hablando con un amigo cercano.
- **Círculo de Apoyo:** Dibújese en el centro de una hoja de papel. Luego, rodeese de los nombres de aquellos a quienes usted acude cuando necesita apoyo. Pregúntese: ¿A quién se dirige cuando se siente triste? ¿Cuándo está feliz? ¿Cuándo necesita asesoramiento? Haga un plan para comunicarse con su círculo de apoyo.
- **Frases de Amabilidad:** Siéntese cómodamente y acérquese a usted mismo con compasión y bondad. Elija frases para repetirse a sí mismo, como: *Que sea pacífico. Que pueda aceptarme como soy. Que sea fuerte. Que tenga paciencia.*



# Términos y Conceptos Clave

Abordando el Trauma en el Contexto del Conflicto y el Desplazamiento  
**Lección 3** Estrategias informadas sobre el trauma para adultos de apoyo

**Las Experiencias de Infancia Positivas** pueden reducir los problemas de salud mental y relacional en el futuro, incluso cuando ocurren junto con experiencias de infancia adversas. Las experiencias de infancia positivas incluyen sentirse lo suficientemente seguros como para hablar sobre emociones difíciles y sentirse apoyados en tiempos difíciles. Los miembros de la familia y otros adultos de apoyo pueden contribuir a las experiencias de infancia positivas demostrando empatía, comprensión y estar dispuestos a discutir sentimientos y eventos desafiantes, así como creando oportunidades de pertenencia y conexión (ej., en el hogar, la escuela, clubes de la escuela, la comunidad).

**Los factores de protección** protegen a niños/niñas contra el estrés y promueven un desarrollo saludable. Estos factores de protección pueden ser fomentados por adultos de apoyo e incluyen:

- **Factores Individuales:** Individualmente, los jóvenes con características y fortalezas particulares están más protegidos y son más resistentes ante el estrés. Estos rasgos incluyen inteligencia, temperamento agradable, perspectiva optimista, autoestima, autoeficacia, flexibilidad emocional, autonomía y empatía, entre otros. Todos estos rasgos individuales pueden ser modelados y promovidos por adultos de apoyo.
- **Factores Sociales y Familiares:** Socialmente y dentro de la familia, un apego seguro a un cuidador, amistades significativas, vínculos prosociales con un adulto de apoyo y habilidades de aprendizaje cooperativo son características relacionales que promueven la resiliencia en los/las jóvenes. Adultos de apoyo pueden fomentar la resiliencia en los niños/as que han experimentado traumas al crear y promover relaciones positivas que se caracterizan por la calidez, el apoyo y la cooperación.
- **Factores Ambientales:** Los aspectos del contexto y el entorno de un joven pueden promover la resiliencia y protegerle contra los impactos negativos del trauma. Los factores ambientales de protección incluyen comunidades seguras, cercanía a la comunidad, acceso a programas extracurriculares, familia extendida y mentoría significativa. Aunque estas puedan parecer difícil de desarrollar para los jóvenes, incluso la exposición a uno de estos factores puede tener un impacto positivo en el desarrollo de los jóvenes.

**El restablecimiento de la estructura, las rutinas y los rituales** en la familia y la comunidad puede ser una parte importante de la recuperación y la construcción de resiliencia.

Alentar a los niños/niñas a realizar tareas que correspondan a su edad y a volver a los hábitos de alimentación y de sueño regulares también puede ser útil para hacer frente a los traumas.





# Reflexionar y responder

Abordando el Trauma en el Contexto del Conflicto y el Desplazamiento  
**Lección 3** Estrategias informadas sobre el trauma para adultos de apoyo

Considere cómo puede apoyar a niños/niñas y familias en la construcción de factores protectores en el contexto de conflictos y desplazamientos.



- 1 ¿Cómo puede apoyar a niños/niñas y familias en la construcción de factores protectores (ej., inteligencia, temperamento agradable, perspectiva optimista, autoestima, auto-eficacia, flexibilidad emocional, autonomía y empatía) en el contexto de conflicto y desplazamiento?

- 2 ¿Cómo puede apoyar a niños/niñas y familias con factores de protección **social y familiar** (ej., apego seguro a un cuidador, amistades significativas, vinculación con un adulto solidario, habilidades de aprendizaje cooperativo) en el contexto de conflicto y desplazamiento?

- 3 ¿Cómo puede apoyar a niños/niñas y familias en la construcción de **factores de protección ambiental** (ej., barrios/comunidades seguros, cercanía a la comunidad, acceso a programas después de la escuela, familia extendida, mentoría significativa) en el contexto de conflicto y desplazamiento?



# Reflexionar y responder

Abordando el Trauma en el Contexto del Conflicto y el Desplazamiento  
**Lección 3** Estrategias informadas sobre el trauma para adultos de apoyo

Consideremos cómo el conflicto y el desplazamiento podrían alterar los rituales y rutinas familiares y cómo se puede apoyar a los afectados.



**1** ¿Qué rituales y rutinas familiares han sido alterados en el contexto de conflicto y desplazamiento?

**2** ¿Qué pasos puede tomar para apoyar el retorno a los rituales y rutinas?



# Reflexionar y responder

Abordando el Trauma en el Contexto del Conflicto y el Desplazamiento  
**Lección 3** Estrategias informadas sobre el trauma para adultos de apoyo

Tómese un momento para reflexionar sobre cuándo solicitar apoyo adicional.



- 1 ¿Cómo puede darse cuenta que usted necesita apoyo adicional? (ej., tengo problemas para dormir)?

- 2 ¿A qué individuos y apoyo comunitario puede contactar si necesita apoyo adicional?



# Reflexionar y responder

Abordando el Trauma en el Contexto del Conflicto y el Desplazamiento  
**Practique:** Juntemos todo lo aprendido

Volvamos al escenario del programa de **extracurriculares** y reflexionemos sobre cómo cada una de estas herramientas son relevantes en su ejemplo seleccionado. Por favor refiérase al escenario que eligió anteriormente.

En este caso, cómo podría...



1 ¿Continuar practicando **las 4 R**?

2 ¿Desarrollar resiliencia a través del **autocuidado**?

3 ¿Promover los **factores de protección individual, social, familiar y ambiental del niño/niña**?

4 ¿Apoyar a la familia del niño/niña, incluyendo el restablecimiento de **rutinas y rituales familiares**?





# Recursos adicionales

## [Kit de herramientas para educadores sobre el trauma infantil](#)

Esta guía de la Red Nacional de Estrés Traumático Infantil (NCTSN) sugiere formas en que los educadores pueden ayudar a los niños/niñas que han experimentado traumas y describe el impacto psicológico y conductual del trauma por grupo de edad.

## [Guía para jóvenes: Comprensión del trauma](#)

Esta guía de Youth MOVE National está diseñada para ayudar a los jóvenes a establecer una conexión entre los eventos estresantes y sus posibles efectos duraderos. Proporciona un marco para hablar sobre experiencias pasadas que pueden ayudar a los jóvenes a procesar esas experiencias y pedir ayuda.

## [Cómo denunciar el abuso y la negligencia de menores](#)

Ser un denunciante con mandato significa estar empoderado para ayudar a mantener a los estudiantes a salvo del abuso. Consulte este recurso de la Administración para la Infancia y la Familia (ACF) para obtener orientación sobre cómo interactuar con los estudiantes y los padres en respuesta a sus inquietudes.

## [Ayuda para jóvenes después de un trauma comunitario: consejos para los educadores](#)

Esta hoja de consejos de la NCTSN está diseñada para educadores que desean ayudar a los estudiantes que han sido afectados por un evento traumático en su comunidad.

## [Guía para los Padres Para Ayudar a los jóvenes después de un tiroteo reciente](#)

Estos lineamientos de NCTSN describen las reacciones comunes que los estudiantes pueden tener después de un evento de violencia masiva y cómo los profesores y el personal de la escuela pueden ayudar.

## [Test de Asociación Implícita \(TAI\)](#)

Esta es una prueba preparada por Project Implicit en Harvard. Mide las actitudes y creencias que las personas pueden no estar dispuestas o incapaces de reportar.

## [Intervenciones sensibles a la cultura, el desarrollo y el trauma con jóvenes de 7 años y mayores](#)

Esta capacitación cubre el impacto de la separación traumática y el duelo en niños y jóvenes, la capacidad de respuesta cultural y lingüística, la identificación de miedos y amenazas a la seguridad, y estrategias alineadas con la cultura juvenil para que las use el personal.



# Lista de Orígenes

Esta serie de capacitación hace referencia al material de:

1. Benjet, C et al. "The epidemiology of traumatic event exposure worldwide: results from the World Mental Health Survey Consortium." *Psychological Medicine* 46, no. 2 (2016): 327-43. <https://doi.org/10.1017/S0033291715001981>.
2. Child & Adolescent Health Measurement Initiative. "Adverse Childhood Experiences among Cincinnati and Ohio's Children." Data Resource Center, supported by Cooperative Agreement 1-U59-MC0680-01 from the U.S. Department of Health & Human Services. Health Resources & Services Administration, Maternal & Child Health Bureau (2014). Last modified April 13, 2017. [https://publichealth.gwu.edu/sites/default/files/downloads/Redstone-Center/ACEs%20Data%20Sheets\\_2014%20Data.pdf](https://publichealth.gwu.edu/sites/default/files/downloads/Redstone-Center/ACEs%20Data%20Sheets_2014%20Data.pdf).
3. Ellis W, Dietz WH, Chen KD. Community Resilience: A Dynamic Model for Public Health 3.0. *J Public Health Manag Pract*. 2022 Jan-Feb 01;28(Suppl 1):S18-S26. doi: 10.1097/PHH.0000000000001413. PMID: 34797257.
4. Harvard University Center on the Developing Child. "Stress and Resilience: How Toxic Stress Affects Us, and What We Can Do about It." Accessed January 19, 2021. <https://developingchild.harvard.edu/resources/stress-and-resilience-how-toxic-stress-affects-us-and-what-we-can-do-about-it/>.
5. Joining Forces for Children. "Talking to Kids about Stressful Situations." March 2020. <https://files.constantcontact.com/6df8bf3c601/1b37e9c9-0a3b-40fb-8b14-21ca274e0c57.pdf>.
6. Joining Forces for Children. "Building Resilience: You might be doing more than you think!" May 2020. <https://www.joiningforcesforchildren.org/wp-content/uploads/2020/05/Protective-factors.Five-Strengths.pdf>.
7. Kessler, Ronald C. et al. "Trauma and PTSD in the WHO World Mental Health Surveys." *European Journal of Psychotraumatology* 8, no. sup5 (October 27, 2017). <https://doi.org/10.1080/20008198.2017.1353383>.
8. National Child Traumatic Stress Network. "Addressing Race and Trauma in the Classroom: A Resource for Educators." 2017. <https://www.nctsn.org/resources/addressing-race-and-trauma-classroom-resource-educators>.
9. National Child Traumatic Stress Network. "Trauma-informed School Strategies during COVID-19." 2020. <https://www.nctsn.org/resources/trauma-informed-school-strategies-during-covid-19>.
10. Roberts, Andrea L. et al. "Pervasive trauma exposure among US sexual orientation minority adults and risk of posttraumatic stress disorder." *American Journal of Public Health* 100, no.12 (2010): 2433-41. <https://doi.org/10.2105/AJPH.2009.168971>.
11. 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. [https://ncsacw.samhsa.gov/userfiles/files/SAMHSA\\_Trauma.pdf](https://ncsacw.samhsa.gov/userfiles/files/SAMHSA_Trauma.pdf).
12. Teicher, Martin H., Carl M. Anderson, Kyoko Ohashi, and Ann Polcari. "Childhood Maltreatment: Altered Network Centrality of Cingulate, Precuneus, Temporal Pole and Insula." *Biological Psychiatry* 76, no. 4 (2014): 297-305. <https://doi.org/10.1016/j.biopsych.2013.09.016>.