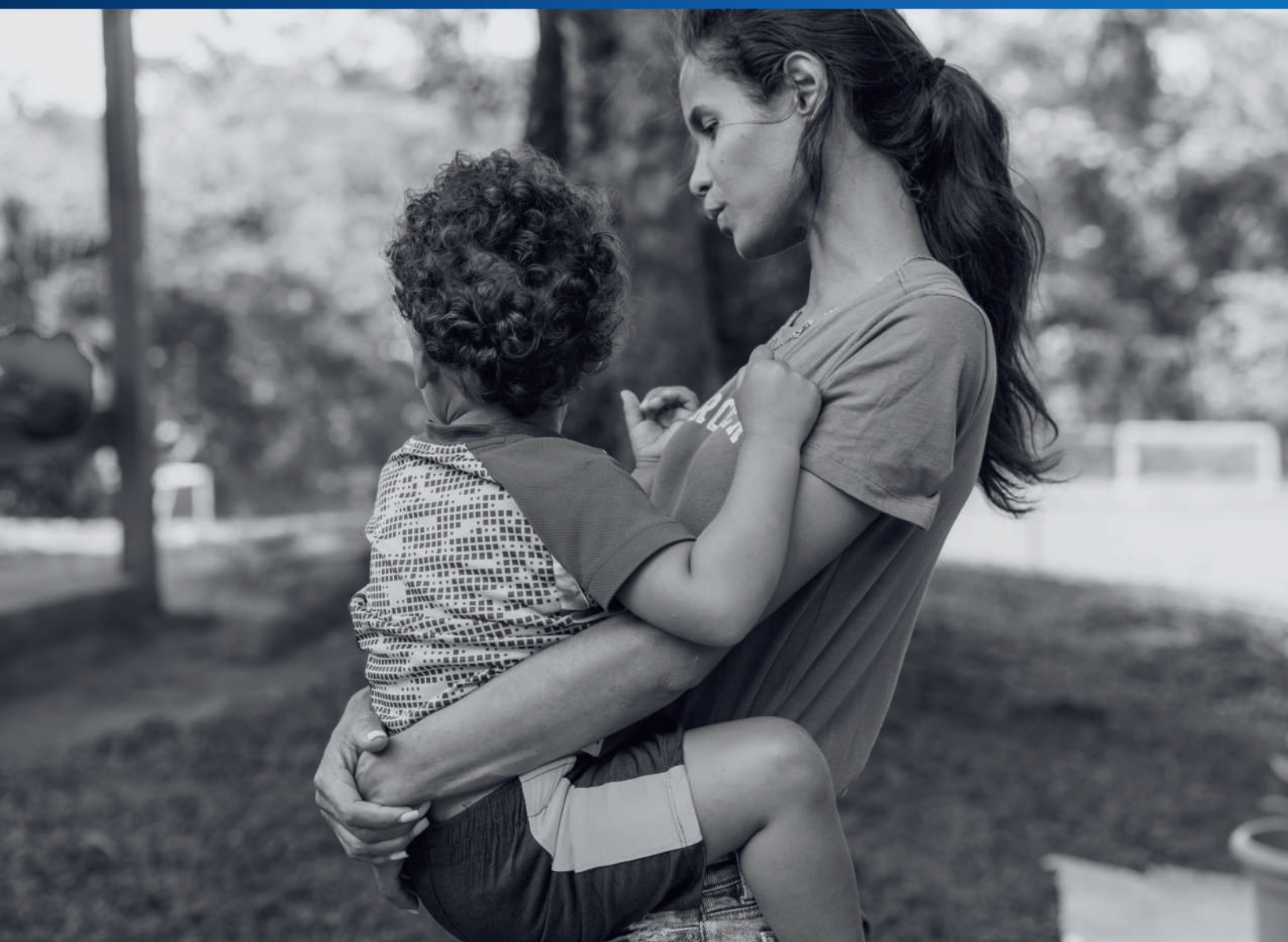


Guía para cuidadores sobre **EL CUIDADO SENSIBLE AL TRAUMA**



Entendiendo **EL TRAUMA**

El trauma es más que un evento del pasado — es una experiencia que reconfigura la manera en que los niños se ven a sí mismos, a los demás y a Dios. Un niño que ha experimentado negligencia o abuso puede vivir en un estado constante de supervivencia. Su cerebro y su cuerpo permanecen en alerta máxima, listos para luchar, huir, paralizarse, complacer o rendirse ante la primera señal de peligro.

DENTRO DEL CEREBRO AFECTADO POR EL TRAUMA: LO QUE NO SE VE EXPLICA LO QUE SÍ SE VE

Nuestros cerebros están diseñados para protegernos, pero el trauma reconfigura su funcionamiento.

¿CÓMO FUNCIONA?

Aun cuando no hay una amenaza inmediata, el cerebro permanece en estado de alerta:

Amígdala: Algo es diferente

Hipotálamo: Bajo nivel de cortisona y adrenalina

Corteza: “Mira. Un oso. Debo tener cuidado, pero estoy a salvo.”



¿CÓMO INTERACTÚAN?

Cuando el peligro está cerca, el sistema de respuesta al trauma toma el control:

Amígdala: ¡¡¡ALARMA!!!

Hipotálamo: Una descarga de sustancias químicas fuertes

Corteza: NO PIENSES:

¡LUCHA!

¡HUYE!

¡QUÉDATE INMOVIL!

Tu cuerpo cambia de manera increíble.



Muchos niños enfrentan “osos” a diario — situaciones que activan sus respuestas al trauma. Lo que puede parecer enojo, desobediencia o retraimiento, muchas veces es simplemente el cerebro haciendo todo lo posible por mantenerse a salvo.

Las 3 necesidades básicas **DE TODO NIÑO**

Cada niño tiene tres necesidades profundas:

Conectarse: La confianza se construye cuando los adultos están presentes de manera constante, ofreciendo calidez y cuidado.

Ser visto: Los niños necesitan saber que son valorados más allá de su comportamiento, sus calificaciones o su desempeño.

Ser escuchado: Escuchar sin juzgar comunica dignidad y les da una voz a los niños.

Ejemplo:

Si un niño dice: “A nadie le caigo bien,” no lo ignores.

Haz una pausa, agáchate a su nivel y responde:

“Te escucho. Eso debe ser muy difícil. No estás solo — estoy aquí contigo y me agradas.”

Lo que se debe y no se debe hacer **EN EL CUIDADO SENSIBLE AL TRAUMA**

Haz esto:

- Valida los sentimientos: “Puedo ver que estás molesto. Tiene sentido.”
- Crea rutinas predecibles: La estructura promueve seguridad.
- Mantén la calma y la estabilidad: La corrección permite que los niños tomen prestada tu calma.
- Ofrece opciones: “¿Quieres sentarte aquí o afuera?” Esto restaura su sentido de control.
- Corrige con dignidad: Aborda el comportamiento sin avergonzar la identidad. Por ejemplo: “Esa no pareció ser la mejor decisión.”

No hagas esto:

- Minimizar el dolor: Evita frases como “No es para tanto.”
- Usar el miedo o la vergüenza: “Si no te portas bien, Dios no te va a querer” daña la confianza.
- Esperar un comportamiento “normal” para su edad: El trauma a menudo causa regresión en el desarrollo.
- Apresurarse a arreglarlo: A veces los niños necesitan empatía más que respuestas.
- Corregir con vergüenza: “¿Por qué hiciste eso?” Esto comunica que algo está mal con el niño, en lugar de con su comportamiento.

Recursos prácticos **PARA CUIDADORES**

Herramientas prácticas para cuidadores compasivos

- Corregulación: Mantén la calma. Habla con suavidad. Respira despacio. Tu cuerpo tranquilo ayuda a calmar el de ellos.
- Espacios seguros: Crea lugares tranquilos donde los niños puedan reiniciar —un rincón con asientos suaves o incluso salir un momento al aire libre con un adulto de confianza.

Recordatorios de identidad: Habla verdades que sanan:

- “Eres elegido.”
- “Eres amado.”
- “Eres fuerte.”
- “Eres una obra maestra de Dios.”

Valores en acción: Modela el perdón, la bondad, la perseverancia y la integridad. Los niños aprenden más de lo que haces que de lo que dices.

Expresión creativa: Anima el arte, la música o el juego como medios para expresar sentimientos demasiado grandes para las palabras.

Tu papel como **CUIDADOR**

No tienes que ser terapeuta para marcar la diferencia. La sanidad del trauma a menudo comienza con una presencia simple y constante. Cuando te presentas con empatía y paciencia, creas un refugio seguro donde un niño puede comenzar a sanar.

A veces, lo mejor que puedes hacer es simplemente escuchar. Un niño que cree estar solo o que no es amado comienza a creer que es amado cuando le muestras con constancia: “Te veo. Te escucho. No me voy a ir.”

Nota final:

Cada niño es amado por Dios. Como cuidadores, nuestro papel es modelar Su amor — constante, paciente y bondadoso. Al hacerlo, creamos espacios donde los niños pueden comenzar a verse a sí mismos no como víctimas de su trauma, sino como hijos amados de Dios, llenos de esperanza y potencial.



¿QUIÉNES SOMOS EN KIDS ALIVE INTERNATIONAL?

Kids Alive empodera a niños que han sido abusados, descuidados o que viven en situaciones de vulnerabilidad en algunos de los lugares más difíciles del mundo. Únete a nosotros para crear familias y comunidades brillantes, compartiendo esperanza con los niños a través de la educación restaurativa, el fortalecimiento de las familias, el cuidado temporal de protección y la lucha por la justicia.

¡CONECTA CON NOSOTROS!



WWW.KIDSALIVE.ORG