



**TEXAS**  
Department of Family  
and Protective Services

# **Entrenamiento de atención informada de trauma**

**Una capacitación de nivel de introducción  
proporcionada por DFPS**

**Versión impresa de la capacitación  
basada en computadora**

Actualizado 2019



# El Índice de Contenidos

---

Bienvenido .....	1
Objetivos.....	2
¿Por qué necesitamos esta formación? .....	2
¿Qué es trauma? .....	3
¿Qué es la atención informada del trauma? .....	3
¿Qué es el estrés tóxico? .....	4
¿Qué son las Experiencias Adversas de la Infancia (ACE por sus siglas en inglés)? .....	4
El estudio de ACE.....	5
Correlaciones ACE .....	6
Importante para recordar acerca de las ACE.....	7
Poblaciones en riesgo.....	7
Eventos traumáticos.....	9
Trauma racial, histórico y cultural.....	9
¿Qué es el trauma basado en la raza? .....	9
¿Qué son los traumas históricos y culturales?.....	9
Desproporcionalidad y disparidad.....	10
Importante para recordar acerca de la desproporcionalidad.....	11
¿Qué es un evento traumático desde la perspectiva del niño? .....	12
Trauma y desarrollo infantil .....	12
Tipos de trauma .....	13
El trauma y el cerebro del niño.....	13
Primera infancia.....	14
Niños en edad escolar .....	14
Adolescentes.....	14
El trauma y el cerebro adulto.....	14
Correlaciones.....	15
Respuestas ante traumas comunes .....	15
El niño que padece un trauma complejo puede:.....	16

Recuperación de los traumas en el caso de los niños .....	17
Diagnósticos de salud mental.....	18
Medicamentos psicotrópicos.....	18
La importancia de las relaciones .....	19
Resiliencia.....	19
¿Qué significa estar informado acerca del trauma?.....	20
¿Qué podemos hacer?.....	21
Empoderar a los comunicadores .....	21
Estrés traumático secundario.....	22
Signos de estrés traumático secundario .....	22
Auto cuidado para el estrés traumático secundario .....	22
Use un enfoque informado del trauma .....	24
Atienda las necesidades individuales.....	24
Priorice la seguridad física y emocional.....	24
Satisfaga las necesidades básicas.....	24
Esfuércese para ver los comportamientos difíciles a través de un enfoque informado del trauma. ....	25
Comprenda los recordatorios del trauma .....	25
Prepararse para las transiciones .....	25
Ayudando a los bebés y a los niños pequeños .....	26
Ayudando a los niños en edad escolar .....	26
Ayudando a adolescentes y adultos jóvenes.....	27
Apoye, acepte y abogue.....	27
Importancia de las relaciones.....	28
Información complementaria .....	29
Información y Recursos .....	29
Medios y vídeos útiles .....	29
Bibliografía y Referencias.....	30

## Bienvenido

---

Esta capacitación es un recurso gratuito para cuidadores, profesionales del sistema de bienestar infantil, defensores, partes interesadas y miembros del público interesados en aprendiendo sobre el impacto del trauma.

- Tenga en cuenta que este plan de estudios es una introducción básica a los temas presentados. Realmente alentamos la educación continua. Consulte los recursos de información proporcionados al final de la formación.
- Esta capacitación aprobada por el DFPS puede usarse para cumplir dos horas de lo requerido capacitación para cuidadores de crianza bajo licencia de cuidado infantil residencial Estándares mínimos. Esta capacitación es aprobada por DFPS y se puede utilizar para cumplir dos horas de la capacitación requerida para los cuidadores de los hogares de cuidado bajo las normas mínimas de licencia para el cuidado de los niños residenciados.
- Si usted es un proveedor de cuidado infantil residencial, comuníquese con su contrato gerente para obtener más información sobre los requisitos de capacitación. Si usted es proveedor de cuidado para niños residenciados, póngase en contacto con su gerente de contratos para obtener mayor información acerca de los requisitos de capacitación.

Para recibir el certificado, debe completar las actividades de capacitación, la prueba posterior y la evaluación.

---

*Hablar o leer sobre el trauma puede ser difícil y puede causar  
Fuertes sentimientos y reacciones. Por favor tenga cuidado mientras participa  
en este entrenamiento. Preste atención a cómo se siente y tome  
descansos según sea necesario.*

---

## Objetivos

En esta formación podrá:

- Aprenda acerca del trauma, el trauma secundario y la sanación del trauma.
- Comprenda cómo el trauma afecta el cerebro, el desarrollo infantil y el funcionamiento de la vida.
- Aprenda cómo el estrés tóxico y las Experiencias Infantiles Adversas (ACE por sus siglas en inglés) afectan la salud y los resultados.
- Discuta el trauma y la desproporcionalidad.
- Entienda cómo el trauma afecta a niños, adultos, cuidadores y profesionales del bienestar infantil.
- Aprenda maneras de prevenir y abordar el estrés traumático secundario.
- Discuta las estrategias prácticas para aplicar los conocimientos y cuidados relacionados con el trauma.
- Comprenda la importancia de las relaciones.

## ¿Por qué necesitamos esta formación?

Esta formación le ayudará a comprender lo siguiente:

- El trauma y el estrés traumático son mayores entre los niños, las familias, los cuidadores y los profesionales que participan en el sistema de bienestar infantil.
- Las personas que cuidan y ayudan a los niños en el sistema de bienestar infantil deben comprender el impacto del trauma y cómo responder compasivamente.
- Este entrenamiento le ayudará a comprender el trauma, aprender a reconocerlo, ayudar a sobrellevarlo y compartir esta comprensión.

---

*Convertirse en medios informados del trauma significa haciendo un cambio de perspectiva.*

---

Los principales sistemas de servicios humanos, como el bienestar infantil, la justicia de menores y la atención de la salud, están promoviendo cambios de perspectiva y políticas para reconocer y minimizar el trauma y la disparidad relacionadas con el sistema.

## ¿Qué es trauma?

La palabra trauma se puede usar para describir tanto un *evento traumático* como *las secuelas* de haber experimentado un evento traumático.

El trauma resulta de experiencias que son:

- Físicamente o emocionalmente dañinas o que amenazan la vida.
- Tienen efectos adversos duraderos en el funcionamiento de una persona.
- Impacta el bienestar mental, físico, social, emocional o espiritual.
- [La Administración de Servicios de Abuso de Sustancias y Salud Mental \(SAMHSA por sus siglas en inglés\)](#)

## ¿Qué es la atención informada del trauma?

La atención informada del trauma es un marco basado en las fortalezas que:

- Se basa en la comprensión y la capacidad de respuesta del impacto del trauma.
- Hace hincapié en la seguridad física, psicológica y emocional tanto para los proveedores como para los supervivientes.
- Crea oportunidades para que los supervivientes reconstruyan un sentido de control y empoderamiento.

Hopper, Bassuk, & Olivet, 2010

---

*Es probable que todo el mundo haya experimentado un evento que podría considerarse traumático. Muchos factores influyen en la forma en que un niño o un adulto entiende y hace frente a los eventos traumáticos. No todas las personas que experimentan un evento traumático muestran síntomas de trauma o se identifican con el hecho de estar traumatizados.*

---

## ¿Qué es el estrés tóxico?

El término estrés tóxico describe la activación excesiva de los sistemas de respuesta al estrés en el cerebro durante el desarrollo del niño, y sus efectos en el sistema inmunológico, los sistemas reguladores metabólicos y el sistema cardiovascular del niño.

- [Centro para el Niño en Desarrollo de Harvard](#)

## ¿Qué son las Experiencias Adversas de la Infancia (ACE por sus siglas en inglés)?

El término ACE proviene de un estudio médico realizado en 1999, este medía ciertas experiencias infantiles en más de 17,000 personas.

[El estudio ACE](#) fue un gran avance para lograr comprender la conexión entre el estrés, el trauma y la salud infantil. Este estudio les preguntaba a los pacientes médicos si, cuando eran niños, experimentaron abuso físico, sexual o emocional, o negligencia. También se les preguntaba a los pacientes si experimentaron otros problemas específicos cuando eran niños, entre ellos:

- Una madre a quien trataban violentamente.
- Abuso de sustancias en el hogar.
- Un miembro del hogar que sufría una enfermedad mental.
- Separación parental o divorcio.
- Un miembro del hogar que había sido encarcelado.

Estas experiencias se relacionaban con un mayor riesgo de:

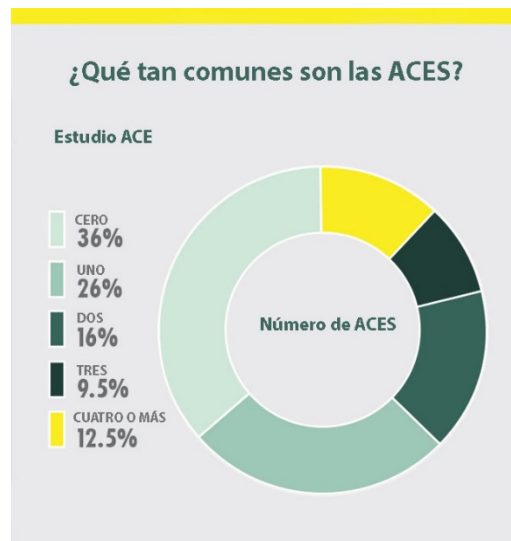
- Comportamientos de salud riesgosos.
- Condiciones crónicas de salud.
- Bajo potencial de vida.
- Muerte temprana.

## El estudio de ACE

El siguiente gráfico ilustra cómo las ACE pueden progresar hacia resultados deficientes para la salud.



El estudio encontró que las ACE son comunes. Casi dos tercios de los participantes del estudio informaron al menos acerca de una ACE, y más de uno de cada cinco informaron acerca de tres o más ACE. El 64 % de los participantes informaron haber experimentado al menos una ACE.



\*Los participantes reflejaban a una sección transversal de adultos estadounidenses de clase media.

Imágenes: [Centro para el Control y Prevención de Enfermedades](https://www.cdc.gov)



## Correlaciones ACE

Cuanto más ACE haya en la historia de una persona, más probabilidades tendrán de participar en comportamientos de riesgo, incluyendo:

- Fumar (y fumar temprano)
- Consumo de alcohol o drogas ilícitas
- Actividad sexual temprana
- Actividad sexual con múltiples parejas

Cuanto más ACE haya en la historia de una persona, más corren el riesgo de desarrollar problemas médicos, incluyendo:

- Alcoholismo
- Depresión
- Enfermedades cardíacas
- Enfermedad hepática
- Enfermedades pulmonares
- Enfermedades de transmisión sexual

Cuanto más ACE haya en la historia de una persona, más riesgo corren de obtener estos resultados:

- Desempeño académico y rendimiento laboral deficientes
- Estrés financiero
- Violencia en la pareja
- Violencia sexual
- Embarazos no deseados
- Muerte fetal
- Intentos de suicidio
- Muerte prematura

## Importante para recordar acerca de las ACE

El estudio de las ACE mostró que las experiencias adversas en la infancia aumentan el riesgo de resultados deficientes en la salud. El estudio no mostró que estas experiencias predigan resultados deficientes. Es importante entender que los resultados dependen del individuo y de muchos otros factores.

Los factores que pueden proteger a los niños de malos resultados incluyen las relaciones positivas, un estilo de vida saludable, un fuerte apoyo de la comunidad y la genética.

Para obtener información más detallada acerca del **estrés tóxico**, visite el [sitio web del Centro para el Niño en Desarrollo de Harvard](#).

Para obtener información más detallada acerca de la investigación de **experiencias infantiles adversas**, visite el [sitio web del Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades](#).

---

*“Los factores de riesgo no son factores predictivos cuando se equilibran con los factores protectores.”*

*-Centro de Estudios de Política Social, 2019*

---

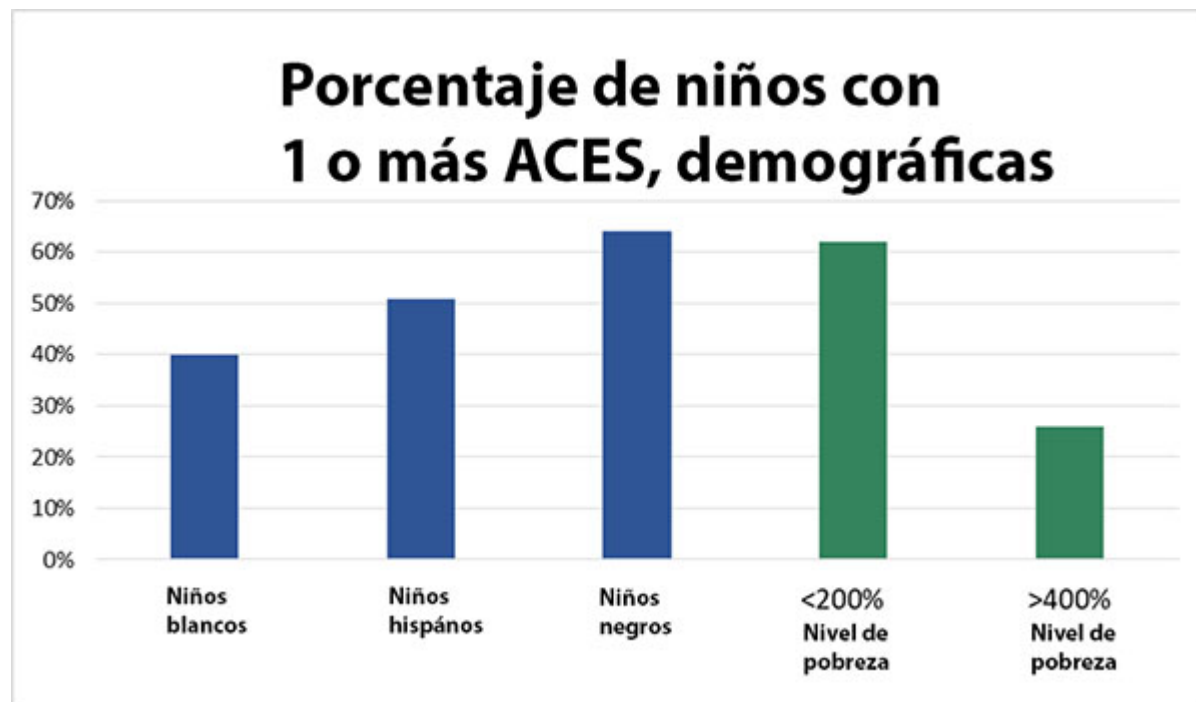
## Poblaciones en riesgo

Algunos grupos de niños y familias están sobre representados entre las personas que sufren traumas, estrés tóxico y ACE. Estas poblaciones en riesgo pueden estar expuestas a traumas en altas tasas y corren un mayor riesgo de victimización.

Las poblaciones en riesgo incluyen, pero no se limitan a:

- Gente de color.
- Personas con trastornos intelectuales y del desarrollo.
- Personas que son lesbianas, gays, bisexuales, transgénero, homosexuales y / o que están dudosas (LGBTQ por sus siglas en inglés).
- Personas sin hogar.
- Personas que sufren de estrés socioeconómico.
- Veteranos y familiares de militares.

### Gráfico basado en la Encuesta Nacional de Salud Infantil 2016



Las adversidades únicas pueden complicar la curación del trauma en las poblaciones en riesgo. Pueden hacer frente a importantes problemas relacionados con el acceso a los servicios o requerir servicios que estén especialmente adaptados a sus necesidades.

[Red Nacional de Estrés Traumático Infantil](#)

## Eventos traumáticos

Los eventos traumáticos incluyen, pero no se limitan a:

- Trata de personas y explotación sexual de niños
- Acoso
- Violencia en la comunidad
- Desastres naturales y desastres provocados por el hombre
- Terrorismo y violencia
- Duelo traumático
- Trauma médico
- Accidentes graves (Ejemplo: accidentes de vehículos)
- Experiencias de inmigración y refugiados
- Trauma relacionado con la guerra
- La pobreza
- Trauma basado en la raza
- Trauma histórico y cultural
- Trauma relacionado con el sistema
- Trauma secundario

## Trauma racial, histórico y cultural

### ¿Qué es el trauma basado en la raza?

- El trauma basado en la raza es el efecto negativo acumulativo del racismo en la vida de las personas de color.
- Incluye los amplios efectos del trauma multigeneracional e histórico.
- Las experiencias arraigadas en el racismo pueden crear graves sufrimientos que pueden abrumar las capacidades de una persona y de una comunidad para hacerles frente.

### ¿Qué son los traumas históricos y culturales?

Los traumas históricos y culturales son traumas colectivos que afectan a generaciones y grupos que tienen una identidad compartida.

- El trauma histórico y cultural puede tener un efecto acumulativo en un individuo y en las generaciones de una familia o grupo. Por ejemplo:

- El legado de la esclavitud entre los afroamericanos.
- El impacto en los indios americanos y los nativos de Alaska que fueron retirados de sus tierras de origen.
- El impacto de la epidemia del sida en la comunidad LGBTQ.

---

*Trauma histórico, cultural y racial están relacionados. Cuando están presentes, aumentan el impacto de las experiencias traumáticas adicionales. Por ejemplo, eventos tales como expulsar a los niños del hogar pueden desencadenar recordatorios de traumas en la historia familiar o comunitaria de una persona.*

---

## Desproporcionalidad y disparidad

**Desproporcionalidad** se refiere a que una raza o grupo cultural en particular está excesivamente representada en un programa o sistema.

Por ejemplo, en Texas:

- Un mayor porcentaje de niños afroamericanos son expulsados de sus hogares en comparación con los niños de otras razas y grupos étnicos.
- Un porcentaje más bajo se reunifica con éxito con sus familias.
- Un mayor porcentaje de edad fuera del cuidado de crianza sin una familia adoptiva u otra colocación permanente.
- Los afroamericanos y los latinos son menos propensos a ser adoptados durante los 12 meses siguientes a la terminación de la patria potestad.

**Disparidad** se refiere a las diferencias en los resultados de algunos grupos de personas debido a la desigualdad de trato o respecto a los servicios.

Satisfacer las necesidades de los niños de color requiere el comprender las disparidades en:

- Conocimientos acerca de los servicios.
- Acceso a los servicios.
- Uso de los servicios disponibles.
- Calidad y servicios adecuados disponibles.

## **Importante para recordar acerca de la desproporcionalidad**

Todas las personas que ayudan a los niños en el sistema de bienestar infantil tienen antecedentes. Nuestros antecedentes influyen en nuestra percepción del estrés traumático infantil. Nuestros antecedentes también afectan nuestras decisiones acerca de cómo responder o intervenir.

Por lo tanto, los ayudantes de todo el sistema de bienestar infantil deben comprender el trauma y la equidad. Siempre debemos tener en cuenta nuestros propios antecedentes y los puntos de vista de las personas a quienes servimos.

Para obtener más información, visite el [sitio web de Desproporcionalidad DFPS](#).

## ¿Qué es un evento traumático desde la perspectiva del niño?

Un evento traumático es un evento aterrador, peligroso o violento que representa una amenaza para la vida o la integridad corporal del niño. Ser testigo de un evento traumático que amenaza la vida o la seguridad física de un ser querido también puede ser traumático. Esto es especialmente importante para los niños pequeños, ya que su sensación de seguridad depende de la seguridad percibida de sus figuras de apego.

Las reacciones traumáticas pueden persistir mucho después del evento. La intensidad de las respuestas físicas y emocionales puede abrumar a los niños.

Varios factores afectan la forma en que el niño responderá a un evento traumático, incluyendo:

- La edad y el nivel de desarrollo del niño.
- Cómo el niño percibió el peligro.
- El papel que jugó el niño en el evento.
- Trauma que el niño ha experimentado anteriormente.

Las respuestas protectoras de los adultos involucrados en la vida del niño, o la falta de estas.

[Red Nacional de Estrés Traumático Infantil](#)

## Trauma y desarrollo infantil

Desde el nacimiento hasta la adultez temprana, el cerebro se está desarrollando y cambiando rápidamente.

- Los eventos traumáticos pueden causar cambios duraderos en el cerebro, especialmente en niños, adolescentes y adultos menores de 25 a 30 años.
- La forma en que un niño se sana (o no se sana) del trauma puede afectar el desarrollo del niño, y los efectos pueden durar hasta la edad adulta.

## Tipos de trauma

El trauma a menudo se describe en tres categorías: Agudo, crónico y complejo.

El **trauma agudo** es un evento traumático que ocurre una sola vez. El trauma agudo suele ser a corto plazo y es probable que haya una recuperación. Algunos ejemplos de trauma agudo son un accidente automovilístico o un desastre natural como una inundación o un huracán.

El **trauma crónico** describe múltiples eventos traumáticos, que pueden variar en sus circunstancias. Por ejemplo, el niño puede ser víctima de un ataque físico en la escuela, luego estar en un accidente automovilístico y luego sufrir un trauma médico relacionado con el accidente. El trauma crónico puede tener un efecto acumulativo.

El **trauma complejo** a menudo comienza en la vida temprana y puede afectar el desarrollo del niño. También puede afectar a la capacidad de formar enlaces de nexos seguros, una fuente principal de seguridad y estabilidad. Los eventos que causan un trauma complejo son graves y a menudo invasivos e interpersonales. Por ejemplo, el abuso continuo por parte de uno de los padres o la negligencia profunda.

El trauma complejo a menudo está relacionado con el **trauma relacional**. Ocurre cuando un padre o cuidador primario es la causa del estrés traumático, el abuso o el abandono en la primera infancia. Los bebés y los niños pequeños dependen de sus padres y cuidadores primarios para satisfacer sus necesidades, incluyendo la alimentación, el consuelo y el apego. Cuando las necesidades primarias no son satisfechas, o los lazos de apego no son saludables o se rompen, el cerebro del niño cambia. Estos cambios pueden tener un impacto negativo en el desarrollo y en las habilidades para hacer frente a la edad adulta.

## El trauma y el cerebro del niño

¿Cómo pueden el estrés tóxico y los eventos traumáticos afectar el cerebro del niño?

Por favor, tómese un momento para ver este [video](#) del Centro para el Niño en Desarrollo de Harvard, "[El estrés tóxico entorpece el desarrollo saludable.](#)"



## Primera infancia

En la primera infancia, el trauma puede reducir el tamaño de la corteza, que controla las funciones complejas, como el lenguaje y la memoria.

También puede afectar la capacidad del cerebro para que funcione de un hemisferio a otro. Esto incluye las partes del cerebro que controlan las emociones, lo que puede conducir a una capacidad deteriorada para manejar o regular las emociones a medida que los niños crecen. Esto también puede llevar a que el niño se sienta constantemente temeroso e inseguro.

## Niños en edad escolar

En los niños en edad escolar, el trauma puede afectar las partes del cerebro que son responsables de controlar los miedos, el aprendizaje y el control de los impulsos. Estos niños también pueden experimentar:

- Problemas para manejar el comportamiento o el aprendizaje.
- Patrones de sueño interrumpidos.
- Dificultad significativa en las relaciones con otros, incluyendo cuidadores, familiares y hermanos.

## Adolescentes

En los adolescentes, el trauma puede afectar el desarrollo de la corteza prefrontal del cerebro, que es responsable de:

- Conexión de comportamientos y consecuencias
- Solución de problemas
- Inhibiciones
- Control de impulsos

Una corteza prefrontal subdesarrollada aumenta la probabilidad de:

- Comportamiento de riesgo
- Toma de decisiones deficientes
- Desempeño escolar deficiente
- Participación en actividades delictivas

## El trauma y el cerebro adulto

Cuando un niño no recibe una intervención exitosa frente al trauma, es más probable que experimente efectos a largo plazo en su edad adulta.

Las habilidades positivas y negativas para afrontar los problemas desde la infancia continúan existiendo hasta la edad adulta.

Cuando el trauma infantil no se cura, las personas pueden continuar viviendo en un estado consciente o inconsciente de miedo, alarma, depresión o disociación.

## **Correlaciones**

La investigación científica muestra las correlaciones entre las experiencias traumáticas y las siguientes condiciones:

- Cambios en la función cerebral
- Problemas de salud física y conductual
- Problemas de salud mental y diagnósticos
- Trastornos por el uso de sustancias
- Comportamientos de riesgo
- Otros comportamientos preocupantes

## **Respuestas ante traumas comunes**

Las reacciones traumáticas pueden incluir una variedad de respuestas, incluyendo, entre otras:

- Cambios de comportamiento
- Ansiedad
- Intenso y constante malestar emocional
- Síntomas de depresión
- Dificultades con la autorregulación (gestión de emociones y necesidades)
- Problemas relacionados con los demás
- Problemas para formar nexos con otros
- Regresión o pérdida de habilidades adquiridas previamente
- Atención y dificultades académicas
- Pesadillas
- Dificultad para dormir y comer
- Síntomas físicos, tales como dolores y molestias

## El niño que padece un trauma complejo puede:

- Creer que el mundo es y será siempre un lugar inseguro.
- Tener problemas dependiendo de un cuidador u otros adultos, como maestros o agentes de policía, para que los mantengan seguros.
- Tener problemas para construir y mantener relaciones saludables con los demás.
- Sospechar de o no confiar en las relaciones.
- Reaccionar de forma exagerada o sentirse traicionado por un malentendido menor o pelea con un amigo.
- Responder negativamente a asuntos aparentemente positivos, como los elogios.
- Tener problemas para desarrollar habilidades y aprender.
- Tener problemas para enfocar y procesar la información.
- Frecuentemente sentirse sobrecogido por emociones abrumadoras e insoportables.
- Parecer distraído para tratar de predecir o evitar el próximo "evento negativo" que pueda suceder.
- Parecer muy nervioso, emocionalmente intenso, o tener una respuesta de "reacción rápida".
- Parecen "cerrados", entumecidos, y son incapaces de experimentar o expresar emoción alguna.

Estas respuestas pueden presentarse como:

- Pérdida de control
- Rabietas
- Estallidos
- Ser demasiado sensible
- Desafiante
- Agresión verbal y física
- Aislamiento
- Ignorar
- No escuchar
- Nerviosismo
- Pereza
- Estar desconectando
- Fingir estar enfermo
- Manipulación
- Otros comportamientos difíciles.

Los jóvenes mayores también pueden participar en comportamientos de riesgo como el consumo de drogas o alcohol, la actividad sexual poco saludable o huir.

## Recuperación de los traumas en el caso de los niños

Los niños que se recuperan de un trauma suelen mostrar comportamientos negativos o signos de estrés emocional que son respuestas normales ante aquello por lo que han pasado.

La mayoría de los niños sanarán con estabilidad, consistencia, nutrición y el apoyo de cuidadores que tengan conocimientos en atención informada de traumas.

Para obtener información más detallada y recursos de capacitación relacionados con el trauma infantil, visite el [sitio web de la Red Nacional de Estrés Traumático Infantil y el centro de aprendizaje](#).

## Diagnósticos de salud mental

A menudo, los niños que tienen respuestas traumáticas significativas y continuas han sido diagnosticados con trastornos de salud mental, entre los que se incluyen:

- Trastorno Reactivo de Apego (RAD por sus siglas en inglés)
- Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad (ADHD por sus siglas en inglés)
- Trastorno Desafiante Oposicional (ODD por sus siglas en inglés)
- Trastorno Bipolar
- Trastorno de conducta

La mayor conciencia del impacto del trauma ha ampliado la comprensión de los diagnósticos de salud mental y las opciones de tratamiento para niños y adultos con síntomas de trauma.

Los diagnósticos de Trastorno de Estrés Relacionados con el Trauma (TRSD por sus siglas en inglés), tales como el Trastorno de Ajuste y el Trastorno de Estrés Postraumático (PTSD por sus siglas en inglés), ahora se entienden más ampliamente y se usan para describir los síntomas específicamente relacionados con el trauma.

## Medicamentos psicotrópicos

El uso de medicamentos psicotrópicos para niños en hogares de cuidado debe ser cuidadosamente considerado por el cuidador y el equipo médico del niño.

- La mayoría de los niños que se encuentran bajo custodia del DFPS nunca necesitan medicamentos psicotrópicos.
- Las terapias psicosociales basadas en la evidencia, las estrategias de conducta y otras intervenciones no medicamentosas deben considerarse *antes* o junto con los medicamentos psicotrópicos.
- Cuando sea necesario, los medicamentos psicotrópicos pueden ayudar a los niños para que funcionen a corto plazo y para ayudarlos con la regulación emocional, o a largo plazo en orden de tratar los trastornos de salud mental de por vida.

Para obtener mayor información, consulte el sitio web de [DFPS acerca de la medicación psicotrópica](#) y [la capacitación](#) para los centros médicos.

## La importancia de las relaciones

**Las relaciones positivas y estables son necesarias para que todos prosperemos.**

Los investigadores están aprendiendo más cada día acerca del papel de los lazos de apego tempranos y las relaciones positivas continuas en el fortalecimiento de nuestras capacidades para estar sanos y hacer frente a la vida y a sus factores estresantes.

Los niños necesitan especialmente relaciones positivas para promover el desarrollo y el funcionamiento sanos del cerebro.

Para los niños que experimentan estrés tóxico y traumas complejos, las relaciones sanas y seguras son un factor clave en cuanto a:

- Reparación del desarrollo
- Mejora del funcionamiento
- Aumento de la resiliencia

## ¿Qué significa estar informado acerca del trauma?

Un programa, organización o sistema que está informado acerca del trauma:

- **Se da cuenta** 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 que participan en el sistema,
- **Responde** integrando plenamente el conocimiento acerca del trauma en las políticas, procedimientos y prácticas, y
- **Busca** resistir activamente la repetición del trauma.

[Administración del Abuso de Sustancias y Servicios de Salud Mental \(SAMHSA por sus siglas en inglés\)](#)

*La atención o los servicios informados del trauma se caracterizan por entender que los comportamientos problemáticos deben tratarse como resultado de las ACE u otras experiencias traumáticas que alguien ha tenido, en lugar de abordarlos como simples actos deliberados o punibles.*

[Centro para el Niño en Desarrollo de Harvard](#)

Las personas y los sistemas informados del trauma reconocen el impacto cada vez mayor de la desigualdad estructural y responden a las necesidades singulares de las diversas personas y comunidades.

La eliminación de las disparidades en los servicios de trauma requiere enfoques culturalmente sensibles a fin de:

- Reducir barreras
- Superar el estigma
- Abordar las adversidades sociales
- Fortalecer a las familias
- Fomentar la identidad étnica positive

## ¿Qué podemos hacer?

### Empoderar a los comunicadores

---

*Las personas deben ser vistas y escuchadas, y estar comprometidas para que sepan que son valoradas.*

---

Estar informado acerca del trauma también significa estar seguro de incluir a las personas en la toma de decisiones y la adopción de medidas que afectan sus vidas.

Es importante involucrar a los niños, los jóvenes mayores, las familias, las comunidades y sus defensores en las pequeñas y grandes decisiones en sus vidas.





## Estrés traumático secundario

---

### Póngase su propia máscara de oxígeno primero

*Tal vez el primer paso más importante para estar informado acerca del trauma es comprender y apoyar su propio bienestar. Para cuidar a los demás, primero debemos cuidarnos a nosotros mismos.*

---

Como ayudante del sistema de bienestar infantil, no se trata de *si* va a experimentar estrés traumático secundario, es una cuestión de *cuándo*.

Estrés traumático secundario (STS por sus siglas en inglés), también conocido como trauma vicario o fatiga de compasión. Se refiere a la experiencia de personas que están expuestas a las historias traumáticas de otras personas.

Como resultado de esta exposición, las personas pueden desarrollar sus propios síntomas y reacciones traumáticas. Agotamiento es un término utilizado a menudo para describir la experiencia de sentirse abrumado por las STS y la fatiga de compasión.

### Signos de estrés traumático secundario

- Irritabilidad
- Apatía o falta de empatía
- Pérdida de motivación
- Fatiga
- Sentirse abrumado, a menudo
- Pérdida de interés en cosas que antes disfrutaba
- Pensamientos intrusivos, especialmente sobre el trabajo

### Auto cuidado para el estrés traumático secundario

¡Hay buenas noticias! Puede usar habilidades saludables para enfrentar el estrés traumático secundario.

---

*“No es la carga lo que nos quiebra... es la forma en que la llevamos”*

*- Anónimo*

---

Use estas habilidades de afrontamiento saludables para amortiguar el estrés traumático secundario.

- Coma tan sano como pueda y manténgase hidratado.
- Haga ejercicio y estire tan a menudo como pueda. (¡Incluso si no lo hace por mucho tiempo!)
- ¡Juegue! Es tan importante hacerlo tanto para los adultos como para los niños.
- Busque fuentes de disfrute e inspiración.
- Permítase sentir sus emociones, y darse tiempo para procesarlas.
- Manténgase conectado con su sistema de soporte.
- Haga y mantenga los límites apropiados.
- Haga un plan. ¡Escríballo o utilice la tecnología! Busque estrategias de autocuidado que le atraigan. Muchos enfoques modernos de autocuidado son accesibles y simples.
- Practique la atención plena, por ejemplo, la respiración consciente o la meditación. Las investigaciones muestran que la práctica regular puede mejorar la función cerebral y ayudar con el estrés.
- Priorice el equilibrio laboral y vital. Abogue por ello, para sí mismo y para los demás.
- Espere y solicite una supervisión regular y consultas de apoyo.
- Observe y aprenda cómo el apoyo que le da a otros en cuanto al trauma le está afectando emocional, comportamental y físicamente.
- Esfuércese por comprender sus antecedentes y cómo afectan su bienestar y adaptación.
- Aprenda cuáles son sus disparadores y señales de advertencia.
- ¡Pida ayuda!
- Aproveche cualquier beneficio de salud conductual que esté disponible para usted.
- Considere el asesoramiento individual o grupal.
- Hágale saber a los demás cuando esté abrumado y necesite ayuda para mantener su equilibrio.
- Esfuércese por superar el estigma que pueda sentir al cuidar de sí mismo.

Es fundamental abordar el estrés traumático secundario de manera temprana y frecuentemente. Cuando el trauma secundario no se aborda, puede afectar el bienestar físico, conductual y emocional.

**Si usted está preocupado por su nivel de estrés traumático secundario, por favor, busque apoyo.**

## Use un enfoque informado del trauma

¿Cómo podemos estar informados acerca del trauma en nuestra atención y trabajo con los niños que han experimentado un trauma? Sin importar el papel que tenga en la vida del niño, su conocimiento acerca de los efectos del trauma le permite manejar de una manera informada de trauma en cuanto a cómo ver y hacer las cosas.

## Atienda las necesidades individuales

- Comprenda y responda a las diversas necesidades individuales, incluyendo pero no limitándose a la cultura, raza, etnia, idioma, orientación sexual y capacidad de la persona.
- Comprenda que los antecedentes y las diferencias modelan el proceso de curación del individuo después de experimentar un trauma.
- Sepa que sus experiencias de vida y perspectiva afectan la forma en que ve y responde a los demás.
- Aplique la perspectiva individual a su comprensión y forma de trabajar con ellos.
- Busque formas de mejorar las conexiones de los niños con sus antecedentes, comunidades y apoyo individual.

## Priorice la seguridad física y emocional

- Asegúrese de que el niño se sienta lo más seguro posible en cualquier situación o entorno.
- Planifique con anticipación y consulte con el niño, según el nivel de desarrollo y las necesidades individuales.
- Mire y escuche cualquier indicación acerca de que no se sienten seguros.
- Tenga un plan para abordar las emociones y los desencadenantes en situaciones inevitables, como un evento que haya sido ordenado por la corte. Si puede, incluya al niño en el plan.

## Satisfaga las necesidades básicas

Los niños, especialmente aquellos que sufran de un trauma complejo, necesitan ayuda para regular sus emociones y cuerpos. Es posible que no puedan decirle cuál es el momento en el que realmente necesitan comida, agua, descanso, juego, ejercicio o comodidad para llegar a calmar sus mentes y cuerpos. Recuerde que asegurarse de satisfacer las necesidades básicas puede prevenir y ayudarle a abordar los comportamientos relacionados con ellos. En casa, en una visita, durante el transporte o en la corte

- Sea proactivo.

- Mantenga a mano los aperitivos y bebidas saludables. Ofrezcales libremente.
- Planifique una amplia actividad física y el descanso. Haga que estas sean fáciles de hacer cuando sea necesario.
- Cuando esté en calma, practique estrategias como la respiración profunda para usarla cuando deba calmarse.
- ¡Sea creativo! Prepare kits de cuidado para niños y jóvenes. Guarde los kits en su casa, coche y oficina. Llene los kits de atención con galletas, jugo, piruletas, libros para colorear, música y auriculares, artículos de comodidad, libros, cobijas, almohadas, etcétera.

## **Esfuércese para ver los comportamientos difíciles a través de un enfoque informado del trauma.**

Por ejemplo, pregúntese a sí mismo o al niño:

- ¿Qué está pasando realmente por detrás del comportamiento?
- ¿Qué siente el niño?
- ¿Necesita el niño comida, descanso o ejercicio?

Observe cómo le hacen sentir los comportamientos difíciles del niño a *usted* y pregúntese:

- ¿Cómo me hace sentir esto?
- ¿Necesito calmarme antes de poder responder?

## **Comprenda los recordatorios del trauma**

- Esfuércese por comprender los recordatorios del trauma, o los "desencadenantes", y observe los signos y patrones de la vida de los niños a quienes sirve, y los de la suya propia.
- Los desencadenantes pueden incluir las horas del día, los aniversarios, estaciones, actividades, lugares, sonidos, vistas, olores y otros estímulos.
- Use palabras para ayudar a separar el disparador de la persona. Ayude a los niños a separar el pasado del presente.
- Evite palabras y acciones que puedan causarle sentimientos de vergüenza.
- Busque el apoyo de su círculo de atención o de un consejero.

## **Prepararse para las transiciones**

Tanto como sea posible, trate de tener una rutina predecible. Recuerde que los tiempos de transición son particularmente difíciles para los niños que enfrentan el trauma. Los cambios de horario, ubicación y actividad pueden ser difíciles. Piense en los momentos a lo largo del día en

los cuales el niño al que sirve tendrá un cambio o transición, y esfuércese en desarrollar estrategias para ayudarlo a facilitar la transición.

Por ejemplo, si va a recogerlos temprano a la escuela para ir a una cita médica:

- Prepárelos hablando acerca de ello la noche anterior.
- Hable acerca de ello nuevamente la mañana de la cita.
- Lleve bocadillos saludables y agua en el coche.
- Reserve tiempo extra por si hay cualquier posible retraso.
- Asegúrese de llegar a tiempo a recoger al niño.

### **Ayudando a los bebés y a los niños pequeños**

- Fomente y ayude a crear una conexión y una sensación de seguridad y oportunidad para el aprendizaje. Los bebés aprenden a calmarse a sí mismos cuando los cuidadores los alivian.
- De a los niños pequeños formas aceptables de compartir sus sentimientos fuertes. Por ejemplo: déjelos rasgar papel, pisotear con sus pies o lanzar una pelota suave cuando estén bravos.
- Los niños pequeños procesan las emociones a través del juego. Fomente el juego, incluso si están actuando de forma molesta. Si el juego parece molestarlos, proporciónese una nueva dirección suavemente.
- Léales a menudo: Es una poderosa herramienta para el desarrollo cerebral.

### **Ayudando a los niños en edad escolar**

- Esfuércese por conseguir la confianza del niño: Sea siempre sincero y tan solo haga promesas que pueda cumplir.
- Etiquete las emociones y haga que sea bueno hablar de ellas abiertamente. Explique y modele la empatía por los demás. Enseñe y modele la auto hablar positiva. Utilice libros y programas educativos centrados en el desarrollo emocional.
- Valide las emociones del niño, pero mantenga los límites consistentes. Por ejemplo, reconozca que está bien sentirse enojado, pero no está bien golpear a la gente.
- Ofrezca formas seguras de expresar los sentimientos: jugar, dibujar, contar historias.
- Promueva salidas seguras para enojo y el estrés, como nombrar los sentimientos, respirar y el ejercicio.

## **Ayudando a adolescentes y adultos jóvenes**

- Apoye las relaciones positivas, estables y duraderas en su vida.
- Sea sincero y diga la verdad acerca de su vida y su rol.
- Esté disponible. Deje que elijan un entorno seguro y cómodo para hablar cuando sea posible.
- Escuche activamente sin juzgar. Valide sus sentimientos y emociones, incluso cuando sean muy difíciles de escuchar.
- Dirija con el ejemplo. Fomente comportamientos positivos y habilidades de adaptación. Apoye sus intereses. Ofrezca elogios apropiados regularmente.
- Dé información y herramientas para ayudarles a entender su propia historia, respuestas traumáticas y habilidades de adaptación.
- Aborde los comportamientos inapropiados y destructivos con consistencia y calma, incluso si primero tiene que calmarse o conseguir apoyo.

## **Apoye, acepte y abogue**

- Haz comentarios positivos. Dar aliento y alabanza.
- Ayude al niño a ver sus propias fortalezas, incluso si se trata de cosas pequeñas.
- Alabe todos los esfuerzos para que regulen sus propias emociones.
- Elija palabras que separen el valor del niño como persona de su comportamiento.
- Enséñele a todos los niños que son dignos de amor y aceptación, siempre.
- Buscar y compartir oportunidades y recursos para obtener un aprendizaje integral.
- Hable sobre el impacto de los traumas y los enfoques basados en el trauma con otras personas relacionadas con el sistema de bienestar infantil.
- Abogue por servicios, prácticas y apoyo informados sobre el trauma para los niños y las familias a quienes sirve.

## Importancia de las relaciones

**Recuerde, USTED puede ayudar a un niño a sanarse de un trauma.**

---

*“Cualquier persona que tenga un papel formal o informal en la vida de un joven, incluyendo las familias de nacimiento, las familias de acogida, las familias adoptivas, los asistentes sociales, los profesionales en salud mental y los jueces, puede proporcionar las relaciones auténticas que los jóvenes necesitan para tener éxito después de haber abandonado el hogar de acogida”.*

*Estudio de permanencia juvenil de Texas*

---

## Información complementaria

---

### Información y Recursos

- [Sitio web de la Red Nacional de Estrés Traumático Infantil](#) (NCTSN por sus siglas en inglés), Biblioteca de Recursos y Centro de Aprendizaje Electrónico gratuito (*información disponible en español*)
- [Administración de Salud Mental para el Abuso de Sustancias](#) (SAMHSA por sus siglas en inglés)
- [Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades](#) (CDC por sus siglas en inglés); Estudio ACE
- [Hogares de cuidado EDU](#), Cenpatico / Plan Superior de Salud. Capacitación gratuita para cuidadores y proveedores, varios acerca de los traumas y atención informada del trauma (*información disponible en español*)
- [Bienestar de Salud Mental para Personas con Discapacidades Intelectuales y de Desarrollo](#) (MHWIDD por sus siglas en inglés), HHSC. Capacitación gratuita que incluye atención Informada del trauma para personas con DDI
- [El Centro para el Niño en Desarrollo](#), Universidad de Harvard (*información disponible en español*)
- [Instituto de Texas para el Bienestar Infantil y Familiar](#), Universidad de Texas en Austin
- [Instituto Karyn Purvis de Desarrollo Infantil](#), Universidad Cristiana de Texas (*información disponible en español*)
- [Programas familiares Casey](#)
- [Sistema de Atención de Texas](#)
- [Portal de información sobre bienestar infantil](#), recursos para prácticas informadas del trauma (*información disponible en español*)
- [Ayuda para padres, esperanza para niños](#), prevención DFPS e intervención temprana (*información disponible en español*)
- [Red de conexión ACES](#) y [ACEStooHigh.com](#)

### Medios y vídeos útiles

- [Biblioteca de recursos del centro de desarrollo infantil](#), Universidad de Harvard (*información disponible en español*)
- [Cambiar las mentes ahora](#), futuros sin violencia (*información disponible en español*)
- [Películas de traumas complejos](#), Centro de Evaluación, Servicios e Intervenciones del Trauma Infantil (CCTASI por sus siglas en inglés)
- [Video de trauma histórico](#), Iniciativa para los niños de Mill City
- [Introducción a la intervención relacional basada en la confianza](#) (TBRI por sus siglas en inglés), Instituto Karyn Purvis para el Desarrollo Infantil (*información disponible en español*)



- [Nadine Burke Harris, MD: \*Cómo afecta el trauma infantil la salud a lo largo de toda la vida\*](#), TED.com (información disponible en español)

## Bibliografía y Referencias

- Acerca del trauma infantil. (5 de noviembre de 2018). *Red Nacional del Estrés Traumático Infantil*. Recuperado en 2018 desde [www.nctsn.org/what-is-child-trauma/about-childtrauma](http://www.nctsn.org/what-is-child-trauma/about-childtrauma)
- Instituto del Trauma Infantil ACS-NYU. (2012). *Abordaje del estrés traumático secundario entre el personal de bienestar infantil: Un resumen de práctica*. Nueva York: Centro Médico Langone NYU.
- Experiencias Infantiles Adversas (ACE). (12 de diciembre de 2017). Recuperado en 2018 desde [www.cdc.gov/violenceprevention/acestudy/index.html](http://www.cdc.gov/violenceprevention/acestudy/index.html)
- Centro para el Niño en Desarrollo de la Universidad de Harvard (2015). *La ciencia de la resiliencia* (Resumen). Obtenido en 2018 desde [www.developingchild.harvard.edu/resources/inbrief-the-science-of-neglect-video/](http://www.developingchild.harvard.edu/resources/inbrief-the-science-of-neglect-video/)
- Centro para el Niño en Desarrollo de la Universidad de Harvard (2015). *El estrés tóxico entorpece el desarrollo saludable* (video). Obtenido en 2018 desde [www.developingchild.harvard.edu/resources/toxic-stress-derails-healthy-development/](http://www.developingchild.harvard.edu/resources/toxic-stress-derails-healthy-development/)
- Centro del Niño en Desarrollo de la Universidad de Harvard (2018). *¿Qué son los ACE y cómo se relacionan con el estrés tóxico?* Obtenido en 2018 desde [www.developingchild.harvard.edu/guide/a-guide-to-toxic-stress/](http://www.developingchild.harvard.edu/guide/a-guide-to-toxic-stress/)
- Trauma infantil | Cambiando las Mentalidades. (2018). Obtenido en 2018 desde [www.changingmindsnow.org/](http://www.changingmindsnow.org/)
- Cultura y Trauma. (25 de mayo de 2018). *Red Nacional de Estrés Traumático Infantil*. Obtenido en 2018 desde [www.nctsn.org/trauma-informed-care/culture-and-trauma](http://www.nctsn.org/trauma-informed-care/culture-and-trauma)
- (DFPS por sus siglas en inglés), Desproporcionalidad en el Sistema de Servicios de Protección Infantil: *¿Qué tan grande es el problema en los servicios de protección infantil?*
  - (2018). Obtenido en 2018 desde [www.dfps.state.tx.us/child\\_protection/disproprality/how\\_big.asp](http://www.dfps.state.tx.us/child_protection/disproprality/how_big.asp)
- DFPS, Medicamentos Psicotrópicos. *Guía de Servicios Médicos en CPS*. (2018). Obtenido en 2018 desde [www.dfps.state.tx.us/child\\_protection/medical\\_services/psychotropic\\_medications.asp](http://www.dfps.state.tx.us/child_protection/medical_services/psychotropic_medications.asp)
- DFPS, necesidad de la normalidad: Formación para padres adoptivos. (2018). Obtenido desde [www.dfps.state.tx.us/training/normalcy/index.html](http://www.dfps.state.tx.us/training/normalcy/index.html)
- Faulkner, M., Belseth, T., Adkins, T., y Pérez, A. (2018). *Proyecto de permanencia de la juventud de Texas: Conclusiones preliminares*. Austin, Texas: La Universidad de Texas en Austin.
- Ford, J. D., Grasso, D., Greene, C., Levine, J., Spinazzola, J., & Kolk, B. V. (2013).

- Importancia clínica de un diagnóstico propuesto de trastorno traumático del desarrollo. *El Diario de Psiquiatría Clínica*, 74 (08), 841-849.
- Gestos de comodidad. (2018). Obtenido en 2018 desde [www.changingmindsnow.org/healing/comfort](http://www.changingmindsnow.org/healing/comfort)
- Grillo, C. A., Lott, D.A., Subcomité de Acogida de la Comisión de Bienestar del Niño, Red Nacional de Estrés Traumático del Niño (2010). *Atención para los niños que han experimentado el trauma: Un taller para padres con recursos: guía del facilitador*. Los Angeles, CA & Durham, NC: Centro Nacional para el Estrés Traumático Infantil.
- Grillo, C. A., Lott, D.A., Subcomité de Acogida de la Comisión de Bienestar del Niño, Red Nacional de Estrés Traumático del Niño (2010). *Atención para los niños que han experimentado el trauma: Un taller para padres con recursos. Manual para participantes*. Los Angeles, CA & Durham, NC: Centro Nacional para el Estrés Traumático Infantil.
- Hopper, E. K., Bassuk, E. L., & Olivet, J. (2010). *Refugio de la tormenta: Atención informada del trauma en entornos de servicios para personas sin hogar*. *El Diario de Políticas y Servicios de Salud Abiertos*, 3 (2), 80-100.
- Red Nacional de Estrés Traumático Infantil. (2014). *Trauma complejo: Datos para los cuidadores*. Los Angeles, CA, & Durham, NC: Centro Nacional para el Estrés Traumático
  - Infantil.
- O'Connor, Cailin. (20 de marzo de 2019). "¿Las palabras "estrés tóxico" son tóxicas?" [Webinario]. *Diálogo Digital*; Centro de Asistencia Técnica y Divulgación Estratégica sobre Maltrato y Desatención Infantil. Obtenido desde <http://cantasd.org/exploretopics/trauma-and-resilience/are-the-words-toxic-stress-toxic/>
- Poblaciones en riesgo. (25 de mayo de 2018). *Red Nacional de Estrés Traumático Infantil*. Obtenido en 2018 desde [www.nctsn.org/what-is-child-trauma/populations-at-risk](http://www.nctsn.org/what-is-child-trauma/populations-at-risk)
- Psiquiatría en línea | Biblioteca DSM. (n.d.). Obtenido en 2018 desde [www.dsm.psychiatryonline.org/](http://www.dsm.psychiatryonline.org/)
- Películas reunidas: Historia de Chad. (2018). Obtenido en 2018 desde [www.changingmindsnow.org/stories](http://www.changingmindsnow.org/stories)
- Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias. *Cuidado informado del trauma en los Servicios de Salud del Comportamiento*. Serie del Protocolo para la mejora del tratamiento (TIP por sus siglas en inglés) Serie 57. Publicación de HHS (SMA), número 13-4801. Rockville, MD: Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias, 2014.
- Trauma y Violencia | SAMHSA, Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias. (14 de enero de 2019). Obtenido desde [www.samhsa.gov/trauma-violence](http://www.samhsa.gov/trauma-violence)
- Tipos de trauma. (25 de mayo de 2018). *Red Nacional de Estrés Traumático Infantil*. Obtenido en 2018 desde [www.nctsn.org/what-is-child-trauma/trauma-types](http://www.nctsn.org/what-is-child-trauma/trauma-types)
- Experiencias traumáticas generalizadas entre los jóvenes de Estados Unidos,

Espectáculo de los nuevos datos. (31 de mayo de 2018). *Fundación Robert Wood Johnson*. Obtenido desde [www.rwjf.org/es/library/articles-and-news/2017/10/traumaticexperiences-generalizado-read-asia-u-s-youth-new-data-show.html](http://www.rwjf.org/es/library/articles-and-news/2017/10/traumaticexperiences-generalizado-read-asia-u-s-youth-new-data-show.html)