

Elementos esenciales de la crianza sensible al trauma

1. Reconocer el efecto que el trauma ha tenido en su niño.

Los niños que han sobrevivido situaciones de trauma pueden presentar increíbles desafíos. Pero cuando usted ve las conductas y las reacciones de esos niños a través del “prisma” de sus experiencias traumáticas, muchas de esas conductas y reacciones empiezan a tener sentido.

Al llegar a entender el trauma, usted podrá trabajar con otros miembros del equipo del niño para determinar estrategias eficaces para tratar las conductas desafiantes y ayudar al niño a desarrollar nuevas y más positivas habilidades para lidiar con sus tendencias.

2. Ayude a su niño a sentirse seguro.

La seguridad es crucial para los niños que han experimentado trauma. Muchos de ellos no se han sentido seguros ni protegidos en sus propios hogares, y están en un constante estado de alerta a la espera de la siguiente amenaza a su bienestar.

Los niños que han sufrido trauma quizá estén seguros física pero no psicológicamente. Al tener presente la historia de trauma del niño, usted puede establecer un entorno que sea físicamente seguro y trabajar con su niño para entender lo que se necesitará para crear seguridad psicológica.

3. Ayude a su niño a entender y manejar emociones abrumadoras.

El trauma puede causar miedo, enojo, vergüenza e impotencia tan intensos que los niños se sentirán abrumados por sus sentimientos. Además, el trauma puede afectar tanto el desarrollo que los niños no llegan a aprender a identificar, expresar o manejar sus estados emocionales.

Por ejemplo, los bebés aprenden a regular y tolerar sus sentimientos inestables al interactuar con adultos interesados en ellos. Los niños mayores que no desarrollaron esas habilidades quizá se parezcan más a los bebés emocionalmente. Al ofrecer atención calma, consistente y amorosa, usted puede fijar un ejemplo para sus niños y enseñarles a definir, expresar y manejar sus emociones.

4. Ayude a su niño a entender y a manejar sus conductas difíciles.

La emoción sobrecargada puede tener un efecto muy negativo en la conducta de los niños, particularmente si no pueden hacer la conexión entre sentimientos y conductas. Puesto que el trauma puede incapacitar el desarrollo, los niños que lo han experimentado pueden mostrar conductas problemáticas más típicas de los niños más pequeños.

Por ejemplo, durante los años de escuela, los niños aprenden a pensar antes de actuar. Los adolescentes que nunca aprendieron esta destreza quizá sean particularmente impulsivos y propensos a meterse en problemas. Como padre de apoyo sensible al trauma, usted puede ayudar a sus niños a entender la conexión entre sus pensamientos, sentimientos y conductas, y a tomar control de sus reacciones conductuales.

5. Respete y apoye las relaciones positivas, estables y perdurables en la vida de su niño.

Los niños aprenden quiénes son y cómo es el mundo por medio de las conexiones que ellos hacen y sus relaciones con otras personas. Tales conexiones los ayudan a definirse a sí mismos y a encontrar su lugar en el mundo. Las relaciones positivas y estables juegan un papel vital en ayudar a los niños a sanar del trauma.

Los niños que fueron abusados o víctimas de negligencia a menudo tienen un apego inseguro con otras personas. Sin embargo, quizá se aferren a esos apegos aunque estén dañados o hasta destruidos cuando entran en el cuidado temporal.

Como padre de recurso sensible al trauma, usted puede ayudar al niño a sujetarse a los aspectos positivos de esas conexiones, a reestructurarlas, a darles un nuevo significado y a forjar relaciones más saludables con usted y con otras personas.

6. Ayude a su niño a desarrollar una comprensión sobre la historia de su vida basada en fortalezas.

A fin de sanar del trauma, los niños deben desarrollar un sentido fuerte de sí mismos, ver sus historias de trauma en perspectiva, y reconocer que son personas de valor.

Lamentablemente, muchos niños que han tenido experiencias de trauma viven según la regla no escrita de “No contar nada a nadie”. Es posible que crean que son culpables de lo que les sucedió porque son malos, porque están dañados o porque hicieron algo malo.

Usted puede ayudar a los niños a superar esas creencias escuchándoles cuando compartan, trabajando con ellos para lidiar con las adversidades de la vida, y desarrollar una comprensión sobre la historia de su vida basada en fortalezas.

7. Sea un defensor de su niño.

El trauma puede afectar tantos aspectos de la vida de un niño que se requiere de un equipo de personas y agencias para facilitar la recuperación. Como la persona más íntima y consistentemente conectada con su niño, usted es una parte vital de ese equipo. Como padre de recurso sensible al trauma, usted puede asegurarse de contribuir a la coordinación de los esfuerzos y ayudar a otras personas a ver a su niño a través del prisma del trauma.

8. Promueva y respalde la evaluación y el tratamiento del trauma de su niño.

Los niños que han experimentado trauma a menudo necesitan recibir evaluaciones y tratamientos especializados para poder sanar. Los efectos del trauma tal vez sean mal entendidos o mal diagnosticados por terapeutas que no sean expertos en el trauma. Por ejemplo, el nerviosismo y la incapacidad de prestar atención pueden ser diagnosticados como ADHD, o la irritabilidad como desorden bipolar. Afortunadamente hay tratamientos de comprobada eficacia centrados en el trauma. Usted puede emplear su entendimiento del trauma y sus efectos para respaldar el debido tratamiento para su niño.

9. Cuídense a usted mismo.

Cuidar a niños que han experimentado trauma puede ser muy difícil, y puede dejar a las familias de apoyo agotadas. A fin de ser eficaz, es importante que el padre de apoyo se cuide a sí mismo y tome medidas para conseguir la ayuda que necesita cuando cuida de niños traumatizados.