

Crianza sensible al trauma

FosterParentCollege.com® Guía para el participante

Introducción al curso

Este curso de crianza sensible al trauma ayuda a los padres a contribuir a sanar a los niños de los efectos de eventos traumáticos sufridos en su vida. Esta clase explorará cómo criar a un niño mientras se tienen en cuenta sus experiencias pasadas. Ofrece ejemplos de cómo centrarse en la causa de los problemas de conducta de un niño para reaccionar debidamente a ellos. Este curso también examina cómo los padres pueden animar a un niño al apoyar sus fortalezas y resistencia.



Chris Foreman, MSW

La trabajadora social Chris Foreman, quien se especializa en la enseñanza de crianza sensible al trauma, comparte sus años de experiencia.

Al finalizar este curso, usted podrá:

1. Describir el “trauma complejo”.
2. Entender cómo las experiencias pasadas de un niño influyen en su comportamiento actual.
3. Usar el formulario de repaso de sensibilidad al trauma.
4. Entender cómo ayudar a un niño a desarrollar fortaleza y resistencia.
5. Describir las siete consecuencias del trauma complejo.
6. Entender cómo adaptar el estilo de crianza a las necesidades de un niño.

Esta guía complementaria ofrece el contenido de este curso.

En este primer ejercicio interactivo sobre el trauma, se pide al participante que lea una declaración e indique si es cierta, falsa o quizá cierta. Las declaraciones son seguidas por la respuesta correcta y una explicación.

Un acontecimiento traumático no es lo mismo que algo que causa un evento perturbador.

Es cierto. No todo evento estresante o perturbador es traumático. Los psicólogos definen un evento traumático como verse expuesto a una lesión seria, a violencia sexual, o a amenaza de muerte. Esto incluye a personas directamente envueltas en el acontecimiento, testigos del suceso, o cuando se enteran de lo acontecido a un familiar. Para ser traumático, el hecho también debe resultar en cierto tipo de señas o síntomas, como pesadillas regulares, ansiedad o depresión. Pero esta definición no abarca totalmente las experiencias potencialmente traumáticas de un niño.

Todos los casos de abuso físico, negligencia, y violencia doméstica son hechos traumáticos.

Esto es falso. No todos los episodios son percibidos del mismo modo. Digamos que a un niño de siete años se le deja solo en un auto mientras los padres van a un bar. Dependiendo de cuán cómodo se

sienta el niño con estar solo, es posible que halle la experiencia desagradable pero no amenazante. Otro niño en las mismas circunstancias, quizá sentiría miedo y vería esto como algo traumático. Conocer el hecho es solo parte de la historia; pero entender como él lo interpretó es de igual o mayor importancia.

Para un niño, el ser retirado de su familia por los servicios de protección de menores no es algo traumático.

La respuesta es “quizá”. Es posible que algunos niños vean a los servicios de protección de menores como una fuente de ayuda, pero para muchos otros, el ser retirado de su familia es una experiencia traumática. La clave está en cómo el niño la interpreta.

Una vez que un niño experimenta un episodio traumático, éste tendrá en él un efecto perdurable.

La respuesta es “quizás”. Algunos niños son muy resistentes y salen adelante pese al trauma sufrido, mientras que a otros les afecta mucho y requerirán apoyo y terapia intensa para funcionar debidamente. Un trauma puede afectar la vida de los niños, pero el tratamiento y la crianza sensible al trauma puede ayudarlos a recuperarse.

Los padres temporales llegan a ser expertos en cuanto a sus propios hijos en crianza temporal.

Esto es cierto. Vivir con un niño ofrece a los padres temporales la oportunidad de rápidamente ganar gran conocimiento de ese niño. Los padres llegan a notar las conductas del niño y empiezan a ver cómo ellas se conectan con sus experiencias previas. Esto no quiere decir que las familias biológicas, los trabajadores sociales, los psicólogos y los educadores no cumplan ninguna función, pero nunca debemos subestimar el simple valor de atender al niño.

Los mejores padres temporales son los que tratan a todos sus hijos del mismo modo.

Esto es falso. Si uno de mis dos niños sufriera de diabetes, yo no le daría insulina también al otro. Tampoco privaría a mi niño con diabetes de la insulina ya que dársela a él y no a su hermano sería “injusto”. Al continuar hablando de la crianza sensible al trauma, lo haremos con la expectativa básica de que los padres actúen de un modo acorde a las necesidades de cada uno de sus hijos, según las experiencias traumáticas hayan afectado a ESE niño.

La crianza sensible al trauma tiene que ver con entender lo que es un trauma, cómo ha afectado al niño, y la forma de criarlo basada en dicha información.

Esto es cierto. Los padres pueden entender lo que es un trauma y discernir cómo éste ha afectado a su niño. La crianza sensible al trauma significa emplear esa información para seleccionar estrategias que ayudarán al niño a sanar de ese impacto.

Se puede modificar el comportamiento de un niño poniéndolo en tiempo a solas o quitándole privilegios.

Esto es quizá. Si no se puede determinar por qué ocurre un cierto comportamiento, poner al niño en tiempo a solas o quitarle privilegios puede ser eficaz aunque, en algunos casos, podría influir negativamente en su experiencia traumática. Las técnicas comprobadas de crianza, como ponerlo por un tiempo a solas, no tienen los mismos efectos en todos los niños.

La crianza sensible al trauma a menudo empieza al cambiar el modo de pensar, yendo desde “¿Qué es lo que te pasa?”, a “¿Qué te sucedió?”.

Esto es cierto. Cuando los padres preguntamos, “¿Qué es lo que te pasa?”, nos centramos en la conducta, no percibimos las verdaderas razones de esa conducta, y perdemos la oportunidad de ayudar al niño a recuperarse de los sentimientos, intenciones, o ideas que causen el comportamiento. Es mejor que preguntemos, “¿Qué te sucedió?”.

La conducta como un síntoma de experiencias

En la atención sensible al trauma, se recalca, ante todo, que hay que entender la conducta como un síntoma de experiencias vividas. Después, en vez de reaccionar a la conducta desafiante, se debe reaccionar a lo que la causa.

Se reciben quejas de la escuela de que el niño no presta atención en clase. Como padre, usted verá más allá de la conducta para determinar qué la causa. Quizá el niño tenga dificultad para ver la pizarra, o no oiga bien, o tal vez la conducta esté relacionada con experiencias anteriores. Así que la conducta o el síntoma de no prestar atención en clase es apenas un indicativo de la verdadera causa. Una vez que esta se identifica, se podrá ayudar al niño más eficazmente.

La crianza sensible al trauma consiste, en parte, en tratar de entender cómo las experiencias pasadas del niño han influido en sus pensamientos, sentimientos y conducta actuales. Los padres que se preguntan qué le sucedió a su niño, deberán primero entender sus antecedentes, los cuales puede que hayan resultado en la conducta indebida. Cuando se atiende la causa, los padres podrán no solo interrumpir la conducta, sino ayudar al niño a sanar de sus experiencias traumáticas previas.

La sensibilidad al trauma también incluye adaptar los estilos de crianza a las necesidades individuales del niño.

En un breve ejercicio interactivo sobre el desarrollo del niño, se pide al participante que lea una declaración e indique si es cierta, falsa o quizá cierta. Las declaraciones son seguidas por la respuesta correcta y una explicación.

Los bebés necesitan proveedores de cuidados que solo los ayuden con las funciones biológicas básicas como comer, dormir y el cambio de pañales.

Esto es falso. Aunque, en apariencia, los bebés necesitan muy poco más que lo esencial, como que se les alimente o se les cambien los pañales, para desarrollarse también requieren interacciones cariñosas con otras personas. Desde que nace, el cerebro del bebé aprende de sus experiencias. Cada una de ellas, como la atención que se le presta, influye en su conducta futura.

El desarrollo ocurre de un modo lineal, no en un orden perfecto, pero generalmente se espera que ciertas cosas sucedan antes que otras.

Esto es cierto. Nunca enseñaríamos a un bebé de 6 meses a andar en bicicleta, aunque sí a un niño de 6 años. Pero aun en tal caso, estaríamos preparados para ver al niño caer varias veces hasta que su cerebro y su cuerpo se las ingeniaran para mantener el equilibrio, pedalear y conducir, todo al

mismo tiempo. Por eso es que generalmente sabemos qué esperar de niños y adolescentes, pues conocemos esas etapas del desarrollo y las habilidades y los cambios que se pueden esperar en ellas.

En lo que respecta al desarrollo de un niño, hay momentos en que el cerebro está preparado para aprender ciertas destrezas. Una vez que esta oportunidad desaparece, es probable que al niño le cueste más aprender.

Esto puede ser cierto o quizá. Siempre se presentan oportunidades en lo que tiene que ver con el desarrollo de habilidades. Claro que una vez que esa oportunidad pasa, no quiere decir que ya no podamos aprender esas cosas más adelante, sino que tal vez las tengamos que aprender de un modo diferente y quizá con más esfuerzo. Un buen ejemplo es un niño que crece en una familia bilingüe y que fácilmente aprende a hablar los dos idiomas, mientras que un adulto tiene que estudiar mucho y, sin la oportunidad de practicar regularmente, quizá nunca llegue a ser realmente diestro.

La madre de un bebé sufre de depresión posparto y le cuesta mucho satisfacer las necesidades de su bebé. Está distante y no dedica suficiente tiempo a interactuar con él más allá de darle de comer y cambiarle los pañales, y a veces ni siquiera puede hacer esas cosas tan a menudo como debería.

Una de las cosas que el bebé quizá aprenderá de esas experiencias, o de la ausencia de frecuentes interacciones, es que llorar no da resultado y que no debe esperar que nadie le ayude si tiene hambre, está sucio, o tiene miedo.

Hay otra cosa importante que quizá haya aprendido, y es en cuanto a su autopercepción. Cuando los padres cuidan, atienden y aman a sus niños, estos aprenden que son de valor. Cuando se es negligente con el niño, él posiblemente aprenderá que carece de valor, y más adelante, cuando alguien le brinde esa atención, el niño rechazará a esa persona ya que la forma como se le trata no concuerda con la manera como él se ve a sí mismo.

Aquí es donde la crianza sensible al trauma entra a funcionar. Se le puede enseñar a ese niño que es digno del amor que se le brinda, y que puede confiar en que algunos proveedores de cuidados atenderán sus necesidades. Se requerirá esfuerzo, y el niño necesitará mucha práctica y repetición —de la misma forma como cuando uno está aprendiendo un nuevo idioma ya de adulto.

Trauma complejo

Primero, existe la posibilidad de **trauma agudo**, que es un evento traumático único, como un accidente de auto o un tornado.

Después está el **trauma crónico**, que incluye haberse visto expuesto a múltiples eventos traumáticos, como vivir en un vecindario donde hay mucha violencia.

El término “**trauma complejo**” describe un patrón de eventos traumáticos que comienzan en la infancia, y las muchas formas como afectan a los niños.

Trauma complejo:

Incluye verse expuesto a *múltiples eventos traumáticos* que ocurren dentro de un período prolongado de tiempo, a veces por meses o años.

Empieza en la infancia, a menudo de bebés, y puede tener un profundo efecto en el desarrollo del niño.

Incluye eventos traumáticos de naturaleza *relacional*. El trauma relacional es causado al niño por alguien con quien el niño tiene una relación estrecha, como uno de los padres o un pariente cercano.

Deja marcas emocionales, las cuales a menudo se notan cuando el desarrollo del niño se ve afectado o cuando el niño exhibe conductas inusuales. A veces los niños no pasan normalmente por ciertas etapas y su desarrollo puede verse acelerado, como si estuvieran “creciendo demasiado rápido”.

La razón por la que los padres se interesan en el trauma complejo específicamente es porque les ayuda a captar la forma como el verse el niño expuesto a temprana edad al trauma relacional puede afectarlo mucho después de haber ocurrido.

Entender el trauma complejo ayuda a los padres a conectar los eventos traumáticos por los que pasó el niño con su conducta actual, y a saber cómo responder. Digamos que una niña fue víctima de negligencia crónica en su primera infancia pero que en los últimos años ha estado con padres temporales diestros. Entender que sus conductas, como esconder comida, pueden ser síntomas de negligencia, ayudará a los padres a hacerla sentirse segura, y a ser, al mismo tiempo, pacientes con ella.

Los padres pueden ayudar a los niños a sanar de los efectos negativos de sus traumas, pero no están solos. Estos esfuerzos requieren trabajo en equipo, por lo que es muy favorable buscar la colaboración de personas especializadas en tratamientos del trauma basados en evidencias.

La historia de Trevor

Hace diez días recibí una llamada de la policía pidiéndome que recogiera a un niño de 6 años, Trevor, pues su mamá había sido hospitalizada debido a una sobredosis. Trevor es un niño callado y tímido que ha sido puesto en crianza temporal. Sus padres temporales nos dicen que es por demás sumiso.

Las circunstancias de Trevor se llegan a entender mejor al repasar lo que averiguamos sobre su madre, Tania.

Tania creció viviendo con varios parientes antes de ser puesta ella misma en crianza temporal a los 15 años. A los 18 salió de la casa y pocos meses después nació Trevor. Por no tener empleo, Tania empezó a recibir servicios.

Finalmente, ella fue a vivir con el padre de Trevor en la casa de los padres de él. Aun cuando los abuelos de Trevor eran ya mayores, cuidaron del niño mientras su madre trabajaba media jornada. Durante los siguientes tres años, la vida no fue nada fácil. Los problemas de depresión de Tania empeoraron y empezó

a medicarse ella misma con drogas ilegales. La relación con su novio fue deteriorándose y después de varias peleas domésticas, él fue arrestado.

La historia de Trevor continúa

Tania se mudó a un apartamento con una media hermana que la ayudaba a cuidar a Trevor, de entonces 4 años. Tania cortó la relación del niño con sus abuelos, y estos llamaron a los servicios de protección denunciando que la hermana de Tania maltrataba al niño y lo dejaba sin atención. Se reportó que no habían encontrado indicios de consumo de drogas ni de abuso. Sugirieron que Tania tomara clases de crianza, lo cual ella hizo, y la investigación se cerró.

En los últimos dos años, Tania ha seguido batallando su adicción y la depresión. Ella y Trevor han vivido con múltiples parientes y hasta en un hogar para indigentes. Cuando recogimos a Trevor, él y su madre estaban viviendo con un novio de ella. Tania trabajaba como limpiadora en un motel y a menudo dejaba a Trevor solo. El niño ahora vive con padres temporales mientras Tania cumple con lo exigido por la corte.

Parece ser que tanto Trevor como Tania han padecido múltiples eventos traumáticos en sus vidas. Trevor llega a esta familia temporal con expectativas personales, de sus proveedores de cuidados, y del mundo en general – todas las cosas que aprendió de sus experiencias anteriores.

Aun cuando los padres temporales reciben a Trevor en la seguridad y estabilidad de su hogar, el niño quizá no vea a esa familia del mismo modo. Sus experiencias le enseñaron cosas que él considera ciertas, sin importar dónde viva.

Expectativas de Trevor

En este ejercicio interactivo aparece una declaración y se pide al participante que determine si es válida en el caso de Trevor. Las declaraciones son seguidas por la respuesta correcta y una explicación.

¿Es esto cierto en el caso de Trevor?

Me siento seguro con mis padres. (Falso)

Trevor no ha tenido buenas experiencias con proveedores de cuidados. Hasta sus abuelos le cuidaron temporalmente y no pudieron darle seguridad después de que Tania se lo llevó. Esas primeras experiencias le han enseñado a Trevor que no puede confiar en los adultos. Al llegar a una familia temporal, el niño no esperaría nada diferente de ellos.

Tendré que irme en cualquier momento. (Cierto)

Trevor ha vivido con muchas familias en el curso de su vida. A los 6 años ya se lo habían quitado a su padre, a sus abuelos, tal vez a su tía, al novio de su madre, y a su madre misma. Lo que este niño ha experimentado y, por consiguiente, lo que él ve como la realidad, es que ninguna familia es permanente.

Nadie piensa en mí. (Cierto)

Aprendemos quiénes somos y cuánto valor tenemos por medio de nuestras interacciones con los

proveedores de cuidados. Los niños que son víctimas de negligencia quizá lleguen a la conclusión de que no merecen ninguna atención. Una obediencia absoluta o esfuerzos inusuales por complacer, son a veces síntomas de sentirse despreciados ya que se ven valorados solo por las cosas que hacen, y no por quiénes son.

Sé lo que va a pasar mañana. (Falso)

Debido a todos los cambios de hogar, es posible que Trevor haya aprendido que el mundo no es predecible. Para él, aprender sobre la predictibilidad tal vez sea como aprender un nuevo idioma. Le tendrá que ser enseñado y repetir muchas veces lo que aprende antes de que se sienta cómodo con hablarlo.

Trevor es un buen ejemplo de cómo las experiencias de un niño alteran su sentido de seguridad, la forma como ve a una familia, y cómo se ve a sí mismo. Los padres temporales de Trevor deben emplear un lente de trauma para ver sus conductas como síntomas de sus experiencias.

El formulario de repaso de sensibilidad al trauma empieza por hacer preguntas sobre la historia de trauma del niño. Puesto que los proveedores de cuidados no han estado envueltos en la vida del niño, a menudo deben buscar pistas o síntomas de experiencias traumáticas.

Ya que los padres no saben todo lo que le ha sucedido a Trevor, pueden buscar pistas que les ayuden a identificar posibles tipos de trauma que quizá él haya experimentado. Por ejemplo, su madre fue víctima de violencia doméstica. Ellos no saben si Trevor fue testigo de ello o no, pero pueden incluirlo en el formulario como una posibilidad.

Si los padres de Trevor le preguntan qué fue lo que experimentó, tal vez no sepa o no le sea posible decirselos. La capacidad de crear y retener recuerdos se ve afectada por haberse visto expuesto a eventos traumáticos. Presionarlo para que dé detalles también puede tener consecuencias negativas.

La historia de trauma de Trevor

En este ejercicio, aparece una pista y se le pide al participante que la arrastre a la categoría correcta de trauma relacional, colocándola como un síntoma y/o una pista. Si la coloca en el lugar incorrecto, botará y el participante podrá volver a tratar.

Pista 1: Los padres tuvieron peleas domésticas.

Pista 2: Vivió con múltiples parientes.

Pista 3: Mamá tiene depresión.

Pista 4: Mamá se auto-medició con drogas ilegales.

Pista 5: Tania corta todos sus lazos con los abuelos de Trevor.

Pista 6: Tania es hospitalizada debido a una sobredosis de drogas.

Pista 7: Dejó a Trevor en la casa solo.

Pista 8: Trevor está en crianza temporal.

Tipo de trauma relacional (dentro de la familia)	Edad(es) cuando lo experimentó	Lo que sé, sospecho, y no sé
Abuso físico		
Abuso sexual		
Lesión/enfermedad de un ser querido		Pista 3: Mamá tiene depresión. Pista 4: Mamá se auto-medicó con drogas ilegales. Pista 6: Tania es hospitalizada debido a una sobredosis de drogas.
Muerte de un ser querido		
Pérdida ambigua*		Pista 5: Tania corta todos sus lazos con los abuelos de Trevor. Pista 6: Tania es hospitalizada debido a una sobredosis de drogas.
Expuesto a actividades sexuales		
Abuso emocional		
Negligencia		Pista 7: Dejó a Trevor en la casa solo.
Violencia doméstica		Pista 1: Los padres tuvieron peleas domésticas.
Cambios de proveedores de cuidados		Pista 2: Vivió con múltiples parientes. Pista 8: Trevor está en crianza temporal.

*Una pérdida ambigua es una pérdida que causa incertidumbre. En el caso de Trevor, él no está seguro de que volverá a ver a sus abuelos. Muchos niños que entran en el sistema de crianza temporal vuelven a sufrir trauma si no están seguros de que volverán a ver a sus familiares.

Al llenar el formulario de repaso de sensibilidad al trauma por Trevor, los padres tienen un cierto inventario de los eventos de su vida que quizá hayan sido traumáticos. Hay cosas que ellos saben y muchas otras que aún no pero que tienen curiosidad en saber, como si padeció abuso emocional.

La información escrita en el formulario debe ser actualizada con el paso del tiempo. En la crianza sensible al trauma no solo está bien ser curioso, sino que hay que serlo. Los padres deben continuamente buscar pistas y prestar atención a lo que aprenden mientras el niño vive con ellos. También pueden eliminar pistas al enterarse de más detalles.

Fortaleza y resistencia

No hay una manera totalmente universal de definir la resistencia. Algunos dicen que es la capacidad de “recuperarnos” de la adversidad, y otros opinan que es la de adaptarnos. De todos modos, la resistencia puede ser parte de lo que ayuda al niño a sobrevivir y a progresar pese a haber padecido cosas horribles.

Al completar este formulario, identificaremos las habilidades de lidiar y las fuentes de resistencia que el niño ya tiene. Después nutriremos esas características, mientras pensamos en cómo enseñarle otras. Esto

nos permite centrarnos no solo en ayudarlo a superar sus traumas pasados, sino a mejorar su capacidad de lidiar con problemas en el futuro.

La crianza sensible al trauma tiene tanto que ver con ayudar al niño a reconocer sus fortalezas, como con tratar los efectos de hechos traumáticos. Éste es un modo de pensar muy importante y los padres quizá tendrán que actualizar varias veces el formulario de repaso al prestar atención a las cosas que dan buen resultado, especialmente si hay muchas otras que no van bien.

Puesto que tratamos de centrarnos en interrumpir la conducta negativa, quizá sea difícil cambiar nuestro enfoque y centrarnos en lo positivo.

Fuentes de fortaleza

En un breve ejercicio de múltiples opciones, se pide al participante que escuche una declaración sobre la resistencia y que escoja la respuesta que le parezca mejor. Después de cada respuesta correcta se da una explicación.

El formulario de repaso pregunta sobre las relaciones como una posible fuente de fortaleza. Esto quiere decir:

- a. Desde el punto de vista del niño
- b. Desde el punto de vista del trabajador social
- c. Desde el punto de vista del padre temporal
- d. Todo lo anterior

Desde el punto de vista del niño: Para respaldar las fuentes de fortaleza del niño, los padres deben hacer una lista de todas las relaciones que el niño tiene, desde su propio punto de vista. ¿A quiénes ama el niño, incluyendo familiares, amigos, y otras personas? Y ¿por quién se siente amado? Es necesario mantener esas relaciones y ese apoyo para ayudar al niño a sentirse conectado, lo que también contribuirá a su adaptación.

El formulario de repaso pregunta sobre el apoyo social como una posible fuente de fortaleza. ¿A quién se podría incluir en esta lista?

- a. Ex vecinos
- b. Maestros
- c. Miembros de su iglesia
- d. Todo lo anterior

Todo lo anterior: Cada una de esas personas podría ser alguien que haya tratado de ayudar al niño de distintas maneras. Tenemos que determinar quién es una fuente de apoyo al notar quien está conectado al niño. Puede ser sencillamente un pariente que le envía al niño una tarjeta de cumpleaños, un maestro que le ayuda con las tareas de la escuela, o un vecino que lo lleva a actividades después de la escuela.

El formulario de repaso pregunta sobre la capacidad de lidiar como una posible fuente de fortaleza. ¿Cuáles son algunos ejemplos?

- a. Escuchar música mientras hace las tareas
- b. Llamarle a usted desde la escuela
- c. Pararse en el fondo del salón de clases
- d. Todo lo anterior

Todo lo anterior: Cada opción puede ser un ejemplo de un chico que usa estrategias para lidiar. Escuchar música es algo que muchos adolescentes hacen para evitar el estrés de los estudios. Llamar a la casa desde la escuela también los ayuda a calmarse. Para un niño con ansiedad, pararse en el fondo del salón de clase es una forma de tranquilizarse. Está en los padres ver en tales conductas, señales de que el niño busca formas de lidiar, y ayudarlos a sacar provecho de esas estrategias.

El formulario de repaso pregunta sobre talentos e intereses como una posible fuente de fortaleza. ¿Qué significa eso?

- a. Cualquier logro realista, ya sea grande o pequeño
- b. Todo aquello en lo que el niño muestre interés, talento, o esfuerzo
- c. Todo lo anterior
- d. Nada de lo anterior

Todo lo anterior: Al buscar fuentes de fortaleza y resistencia, los padres deben identificar cuándo y dónde el niño demuestra tener talento o curiosidad o esfuerzo. Por ejemplo, un niño que vacía el lavaplatos, es bueno con niños más pequeños, o quiere ser la estrella del equipo. No es necesario que sea un sueño realista para que se le considere una fuente de resistencia.

El formulario de repaso pregunta sobre la “visión del mundo” como una posible fuente de fortaleza. ¿A qué se refiere esto?

- a. Sentirse parte de una comunidad
- b. Ser parte de algo más grande que él mismo
- c. Todo lo anterior
- d. Nada de lo anterior

Todo lo anterior: Una visión del mundo significa que el niño se ve como parte de una comunidad o algo más grande que él mismo. Los padres deben identificar las comunidades que el niño escoge y no las que se le imponen. Por ejemplo, ¿se siente el niño parte de su familia? ¿Hay una comunidad con la que se identifica? ¿Tiene sus propias creencias espirituales o religiosas?

Entienda que forjar resistencia puede ser algo muy útil en su caja de herramientas como padre. Los padres nunca podrán librar a los niños de todo lo que han vivido, pero si les apoyan, les enseñan a lidiar, y a identificar sus propias fuentes de fortaleza y resistencia, podrán ayudar a los niños de modos increíbles. Por ejemplo, a un niño que pensamos que es terco, se le puede ver como alguien que ha sobrevivido

gracias a no darse por vencido. Tal vez podamos ver su terquedad como una cualidad potencialmente útil. Tal vez esa resistencia mental le ayude a ser firme en vez de darse por vencido.

Consecuencias del trauma complejo

A menudo, mucho después de que un niño es retirado de un entorno traumático, los padres ven problemas de conducta o de desarrollo. A esto se le llama “consecuencias de trauma”. Es útil analizarlas para conectar las reacciones como padres con las necesidades de un niño.

Conflictos de apego:

Los niños que sufrieron trauma en el hogar cuando eran pequeños, quizá tengan conflictos de apego. Eso incluye, por ejemplo, no sentirse seguros en sus relaciones, distanciarse de las personas que tratan de acercárseles, ser muy dependientes, o no sentir temor hacia extraños. Un niño que tiene conflictos de apego quizá no pueda distinguir entre una persona extraña que es peligrosa y otra que desea ayudarlo.

Conflictos de salud física:

Ésta es una categoría amplia de consecuencias. Incluye problemas para dormir o de alimentación, o frecuentes dolores de cabeza o de estómago sin aparente explicación. También puede incluir efectos sensoriales, como un niño que parece tener alta resistencia al dolor o, por el contrario, uno que reacciona a un pequeño corte en un dedo como si estuviera padeciendo un gran dolor.

Conflictos emocionales:

Los niños que sufren emocionalmente como consecuencia de trauma complejo tal vez tengan cambios de humor, se sientan fácilmente abrumados, o pierdan el control. Es posible que también tengan dificultad para describir sus sentimientos, como una niña que no puede decir más que “estoy bien” o “estoy enojada”, aunque su conducta muestre que obviamente está frustrada, atemorizada, nerviosa o aun feliz.

Conflictos de desapego:

Los conflictos de desapego se presentan cuando un niño tiende a “desconectarse”. Él quizá describa tal experiencia como observarse a sí mismo en un sueño o a la distancia. Otra señal sería que los padres notaran que el niño en forma continua tiene problemas para recordar las actividades de ese día. Téngase en cuenta que esto va mucho más allá de ser normalmente olvidadizo.

Conflictos de conducta:

Los conflictos de conducta como consecuencias del trauma son definidos como problemas con falta de control, agresión y tipos extremos o compulsivos de auto-relajamiento. También pueden ser correr riesgos inusuales, conducta oposicional, ser muy sumiso, o volver a crear experiencias traumáticas pasadas.

Conflictos cognitivos y de pensamiento:

En los conflictos cognitivos y de pensamiento encontramos cosas como dificultad para prestar atención y retrasos en el lenguaje y en la habilidad de comunicación. Se dice que los niños con estas consecuencias tienen problemas de “funcionalidad ejecutiva”, así que necesitan apoyo adicional mediante tareas como planear, tener sentido común, aprender, enfocarse y terminar tareas, y lo que llamamos pensamientos de “causa y efecto”.

Autopercepción baja:

La autopercepción baja tiene un cierto parecido a la autoestima baja, pero es mucho más que eso. En ella se incluye la desesperanza, la falta de valor personal, o sentirse despreciado. Acarrea un sentido negativo de uno mismo, sentimientos de culpa o vergüenza, y expectativas de futuro negativas.

Análisis interactivo de consecuencias

Se pide al participante que escuche siete breves situaciones recalcando una o más de las categorías de consecuencias, y que escoja el tipo de consecuencia que mejor se adapte a la situación. Después de cada respuesta correcta se da una explicación.

Situación uno:

Mi nieto lamentablemente presencié muchos casos de violencia doméstica en la casa de su madre. Él ahora vive conmigo, pero cuando cualquier persona levanta la voz, el niño queda en blanco y con la mirada perdida.

Respuesta: Desapego

El niño muestra la consecuencia del desapego cuando queda en blanco y con la mirada perdida al levantar alguien la voz.

Situación dos:

Mi hija temporal de 10 años de edad fue abusada físicamente por varios años antes de venir a vivir con nosotros. Aunque ya tiene 10 años, frecuentemente moja la cama, y sufre dolores de cabeza y de estómago continuamente. Hemos visto varios médicos pero aún no podemos determinar lo que le sucede.

Respuesta: Salud física

La niña muestra consecuencias de conflictos de salud física.

Situación tres:

Hace varios años adoptamos a nuestra hija que hoy tiene 11 años. Fue retirada de su familia debido al uso de drogas y maltrato. Creo que presencié violencia doméstica. Se estresa cuando tiene que tomar decisiones como elegir lo que quiere comer en un restaurante.

Respuesta: Cognitivas y de pensamiento

La niña sufre consecuencias cognitivas o de pensamiento, pues no puede tomar decisiones, lo cual es parte de la función ejecutiva, o quizá sufre consecuencias emocionales al sentirse abrumada.

Situación cuatro:

Pasé dos horas anoche ayudando a mi sobrina a estudiar para un examen de matemática. Fue agotador, pero cuando terminamos yo sabía que ella estaba lista y que le iba a ir bien. Cuando la recogí en la escuela, me enteré de que ni había tratado, que había puesto su nombre en la prueba y la había entregado en blanco.

Respuesta: Autopercepción

La sobrina muestra consecuencias de autopercepción baja. Si bien a otro niño en esa situación se le podría ver como perezoso, a alguien que haya sufrido trauma complejo quizá nunca se le ocurriría que es capaz de pasar el examen, aunque hubiera estudiado para él.

Situación cinco:

Una vez recibimos a una niña de 8 años. Yo le expliqué las reglas; que debía hacer su cama, vestirse sola, y estar pronta para ir a la escuela antes de las 8:00 de la mañana. Nunca habíamos tenido a un niño que hiciera eso el primer día, pero ella lo hizo y estuvo pronta a las 7:00.

Respuesta: Conducta

La respuesta es conducta. La niña es muy sumisa. Quizá se encuentre en la fase de luna de miel, o haya aprendido a sentir temor.

Situación seis:

Jimmy, de siete años, llegó a nuestra familia hace un mes. Le vienen ataques sin ninguna razón aparente. He tratado de que exprese lo que siente, pero no da ningún resultado. Hace poco, con mi esposa lo introdujimos a un “medidor de sentimientos” para ayudarlo a identificar lo que siente, pero le cuesta señalar el punto preciso.

Respuesta: Emoción

La respuesta es emoción.

Situación siete:

Mi hijo temporal llegó a nosotros hace 6 meses. Tengo entendido que fue víctima de negligencia y que su madre también sufrió traumas en su infancia, así como de una enfermedad mental. Desde que llegó me evita y se aparta cuando trato de consolarlo. Su trabajador social dice que actúa de la misma manera durante las visitas a su familia.

Respuesta: Apego

La respuesta es apego. Ese niño quizá muestra señas de conflicto de apego pues no pide ni acepta que sus proveedores de cuidados le consuelen.

Prácticas actuales de crianza

Los padres deben considerar las prácticas que ya estén usando o que hayan usado, y después determinar si alguna de esas estrategias se ajusta a las siete categorías de consecuencias.

Digamos que un niño de 8 años con regularidad grita a sus padres. Los gritos son una señal de consecuencias emocionales, y la práctica de los padres es mandarlo a su habitación. Pero han notado que esa medida no está cambiando la conducta del niño. Por lo tanto, en la columna de resultados, los padres escribirán que mandarlo a su habitación no está funcionando.

Aquí no hay respuestas correctas o incorrectas; es normal tener éxito en algunas situaciones y no en otras, o ver cómo esos resultados varían a diario. Debemos prestar tanta atención a lo que no ha dado buen resultado como a lo que sí lo ha dado, y ser flexibles.

Previamente, en la sección dos del formulario, los padres identificaron las fuentes de fortaleza y resistencia de sus niños. Ahora les pedimos que identifiquen sus técnicas actuales de crianza que estimulan esas cualidades.

Comencemos por las relaciones y el apoyo. Es común que niños con trauma complejo tengan problemas en situaciones sociales y en entender cómo tratar a sus amigos. Como ya lo explicamos, los padres deben incluir a otras personas allegadas al niño para ayudarles a crear un plan que contribuya a la capacidad del niño para lidiar con problemas.

Aquí no existen reglas claras, y cada situación es distinta. Sin embargo, hasta una persona con quien un padre se sienta incómodo, puede ser una fuente de apoyo para el niño. No quiere decir que deban invitarla a cenar, pero podrían ver la posibilidad de que el niño mantuviera un cierto contacto con ella.

La siguiente categoría es talentos e intereses. Cualquier talento o interés que ayude al niño a tener confianza en sí mismo, por poca que sea, debe ser visto como una señal de fortaleza, y los padres pueden usarla como base. Sería bueno que los padres lo reconocieran ante algo pequeño, como cuando el niño recuerda apagar las luces. Los niños en cuidado temporal ya tienen bastantes personas que les señalan todo lo que no hacen bien, así que los proveedores de cuidados pueden darles más confianza al resaltar las cosas positivas.

Tener sueños y aspiraciones es una gran fuente de fortaleza, y todo lo que le dé esperanzas al niño es digno de promover. Eso no quiere decir que viva en un mundo de fantasías, pero puede que sea más valioso animarlo a soñar y a tener esperanzas, anhelos y aspiraciones, que enseñarle a ver solo la realidad.

En el formulario después está el generar la capacidad de lidiar con dificultades. Todo cuanto un niño hace para adaptarse podría transformarse en una forma de lidiar con diferentes dificultades, como correr, sostener objetos en sus manos, visitar ciertos lugares y a otras personas, así como concentrarse en un pensamiento específico, una frase o una oración. La clave está en ver cuáles habilidades dan buenos resultados, y en animarlo a usarlas a menudo.

Sin embargo, aun las formas buenas de lidiar, como correr, pueden ser malas si se hacen en exceso. A veces los padres tendrán que poner esas habilidades en el debido contexto. Por ejemplo, un niño de 4 años tal vez se ponga un chupón en la boca para calmarse. Aunque no es bueno para la dentadura, los padres tendrán que decidir qué es peor, usar el chupón o el posible daño. Quizá, en este caso, lo que los padres deben hacer es dejar que el niño use el chupón hasta poder enseñarle otras formas de calmarse. La última categoría del formulario es “visión del mundo”. Además del amor incondicional que todo niño

necesita, también debe sentirse conectado con algo más grande que él. Esa conexión puede resultar tanto de lo que se da como de lo que se recibe. Por ejemplo, para ayudar a su hija a sentirse parte de la familia, todos pueden ir como voluntarios al banco de alimentos para brindar ayuda.

Crianza sensible al trauma

Esta sección del formulario de repaso da la oportunidad a los padres de combinar todo lo que han aprendido. Esta es un parte crucial en lo que tiene que ver con combinar estrategias de crianza con las necesidades individuales de cada niño. Cuando los padres llenen esta sección deberán tratar de ser creativos, y al mismo tiempo, específicos. He aquí algunos puntos:

Sea sensible a la historia de trauma del niño, hasta donde la conozca.

- Busque conexiones entre las conductas actuales del niño y experiencias anteriores.

Vea que el niño se sienta física y emocionalmente seguro.

- Pregúntele qué necesita para sentirse seguro.
- Ofrezca constancia en las rutinas.
- Cumpla sus promesas para que él sepa que puede contar con usted.

Reduzca las emociones abrumadoras.

- Use juegos, libros, y aplicaciones para enseñar sentimientos.
- Enseñe a respirar hondo y otras técnicas para calmarse.
- Demuestre las estrategias que emplea para controlar sus sentimientos.
- Cuando el niño esté listo, ayúdele a procesar sus sentimientos y pensamientos.

Básese en las fortalezas y resistencias del niño.

- Busque formas de que el niño se conecte con su pasado.
- Facilite visitas o contactos.
- Escriba cartas a seres queridos o consiga fotos de ellos.
- Ayude al niño a hacer un libro de vida. ¡Sea creativo!
- Apoye los intereses de su niño y no los use como consecuencias o amenazas, ni tampoco para motivarlo.
- Anímelo a participar como voluntario en proyectos de la comunidad.

La crianza sensible al trauma no es fácil. No se trata de dejar pasar las conductas desafiantes, sino de, antes de reaccionar, identificar indicativos y formar una idea de cómo las experiencias traumáticas han afectado al niño. También tiene que ver con centrarse con igual intensidad en lo que está dando resultado

y en lo que no lo da; y sirve para buscar apoyo adicional, ya que aunque las familias tienen la oportunidad de ayudar a los niños a sanar, no tienen por qué hacerlo solas.

También se pide a los padres que adapten sus estilos de crianza a las necesidades de cada niño y que estén dispuestos a modificar sus estrategias si lo que estén haciendo no pareciera dar resultado. Esto es diferente a lo que los padres piensan sobre la crianza, y puede ser difícil para ellos. Los padres tienen ciertas expectativas sobre cómo sus hijos actuarán, y cuando no las cumplen, a veces no saben qué hacer.

Digamos que María, una niña de 10 años a quien están criando, no quiere levantar la mesa. Después de recordárselo varias veces, la madre le dice que no podrá usar sus videojuegos hasta el día siguiente. Con uno de los hijos propios esto resultaría, pero María reacciona destruyendo su habitación.

El formulario da a los padres temporales de María la oportunidad de alejarse de la situación y pensar en por qué ella actúa así. Tal vez el haber sido víctima de negligencia resulta en conflictos de apego, o quizás sea emocional y por eso le cuesta lidiar con sus frustraciones. Una vez que los padres deducen esas cosas, son más receptivos a nuevas formas de proceder.

Los padres aprenden tanto de lo que no parece dar resultado, como de las estrategias que sí lo dan. Uno de los fines del formulario es ayudar a los padres a identificar cuáles estrategias vale la pena seguir aplicando y cuáles hay que cambiar.

Hay que aplicar tanto crianza correctiva como esfuerzos por fortalecer. A menudo es mucho más útil para los padres cambiar la forma de pensar que aplicar consecuencias. Y en el caso de niños en crianza temporal que se sienten desesperanzados, la disciplina negativa no es tan eficaz como con otros niños.

El uso de la crianza sensible al trauma

En este ejercicio se presentan varias situaciones y tras cada una se le pide al participante que escoja la respuesta correcta. Después de cada respuesta correcta se da una explicación.

Situación 1

Usted inscribe en soccer a la niña que acaba de llegar a la familia para que tenga una actividad después de la escuela y conozca a otros niños. Resulta que ella tiene un talento natural y jugar soccer es lo único que quiere hacer. En la escuela le está yendo muy mal y la han llevado a la oficina varias veces por mala conducta. ¿Cómo podría usted usar el soccer para ayudarla a tener más éxito en la escuela?

- a. Preparar un contrato de conducta con ella indicando que habrá una consecuencia de no dejarla jugar soccer si se porta mal en la escuela.
- b. Invitar a su maestra a uno de sus partidos de soccer.
- c. Pedirle a la profesora de educación física si puede llevar a la niña y a un par de compañeras a la cancha 15 minutos por semana para jugar a la pelota durante la hora del almuerzo, no como una recompensa ni como una consecuencia, sino como parte de la actividad semanal.

- d. Todo lo anterior.
- e. B y C.

B y C: Invitar a la maestra a un partido de soccer es una buena idea. Eso le dará a su niña la posibilidad de “lucirse”, y de forjar una relación con la maestra. Además, unos minutos a la semana promueve la predictibilidad, forja relaciones y crea un sentido de pertenencia. Si bien estas medidas tal vez no solucionen el problema de conducta en la escuela, basarse en sus fortalezas quizá sea lo más eficaz a largo plazo.

Situación 2

Su niño que está en el 5° grado, y a quien tiene la posibilidad de adoptar, siempre olvida su abrigo en la escuela. Todas las tardes cuando llega a la casa lo primero que le pregunta es, “¿Trajiste tu abrigo?”. Él simplemente la mira sin decir nada. ¿Qué debe hacer?

- a. Lo recompensa cuando trae el abrigo.
- b. Le pregunta sobre su abrigo después de la cena cuando, generalmente, está más tranquilo.
- c. Empieza a llevar cuenta de otras veces cuando la mira sin decir nada.
- d. Todo lo anterior.
- e. A y C.

Todo lo anterior: Aunque se espera que no olvide su abrigo, igual lo olvida. Así que recompensar al niño cuando recuerda su abrigo le hará ganar confianza. Asimismo, esperar a preguntarle sobre el abrigo hasta que esté más tranquilo, y decirle que no está enojada con él, puede facilitar la comunicación. Mi mayor preocupación es que no hable. Sugiero que averigüe por qué eso sucede. Tratar de entender lo que el niño piensa y fijarse en cuándo y dónde se manifiesta esa conducta, son todas excelentes ideas.

Situación 3

Regresemos a la primera historia. Supongamos que las cosas están mejorando para la niña en la escuela, pero como la temporada de soccer ha terminado, ha notado que a menudo su hija “olvida” hacer tareas de la casa y se le ve de ánimo caído la mayor parte del tiempo. ¿Qué puede hacer?

- a. Darle tareas adicionales cuando se olvida.
- b. Escribir sus tareas y ponerlas en la puerta del refrigerador, tacharlas cuando las termina, y después celebrar.
- c. Tener en cuenta cuando la niña hace una tarea y agradecerle por atender las necesidades de la familia.
- d. Empezar un rito familiar a la hora de la cena donde cada miembro de la familia habla de lo mejor y lo peor de su día.
- e. B, C, y D.

B, C, y D: Celebrar con ella por haber terminado sus tareas es una forma pequeña pero muy eficaz de ayudarla a ver que es capaz y de fortalecer la relación. Reconocer sus contribuciones a la familia mejorará la forma como su niña verá el mundo. El rito de hablar a la hora de la cena de los sucesos

del día y conectarlos con sentimientos, puede ser la estrategia más útil para ayudar a la niña a levantar el ánimo.

Situación 4

Usted está criando a una sobrina de 10 años a quien le encanta la escuela pero le cuesta mucho estar pronta en hora. Ha perdido el autobús varias veces, haciendo que usted llegue tarde al trabajo por tener que llevarla a la escuela. ¿Qué puede hacer?

- a. La ayuda a elegir la ropa que se va a poner y a preparar la mochila la noche anterior.
- b. Le compra un despertador para su habitación y deja que ella ponga la alarma para la hora de levantarse.
- c. Deja que la niña se apronte sola y reconoce cuando ella casi no necesita que le recuerde qué hora es.
- d. A y B.
- e. A y C.

A y B: *Es posible que, realísticamente, su sobrina no pueda aprontarse en las mañanas. Ayudarla a hacerlo la noche antes le permitirá pasar tiempo juntas, y formará apego. Además, usted la trata de acuerdo con sus necesidades y no con su edad. No escogimos dejar que ella se atienda sola ya que tal vez no esté en condiciones de hacerlo.*

Situación 5

Usted está criando a dos hermanos que no parecen poder llevarse bien. Lo pasan peleando, tomando cosas el uno del otro sin permiso, y echándose la culpa mutuamente cuando hay algún problema. Usted está empezando a sentirse más un árbitro que un padre, y le preocupa que los niños se lastimen el uno al otro. ¿Cuál sería una buena estrategia de crianza?

- a. Toma a los niños por separado y practica con cada uno opciones de cómo hablar el uno con el otro.
- b. Deja que ellos resuelvan sus conflictos solos ya que esa es una característica importante de las personas resistentes.
- c. Durante la cena, usted y su cónyuge presentan un problema ocurrido ese día y hablan de cómo trataron de solucionarlo.
- d. Todo lo anterior.
- e. A y C.

A y C: *Practicar y demostrar son estrategias eficaces. Practicar es también una buena manera de enseñar, y de hacer que los hermanos sientan algo de empatía el uno por el otro. Al dirigir y demostrar cómo enfrentar situaciones complicadas, inculca en los niños técnicas para resolver problemas. Al hablar de estas cosas a diario, demostrará que hay muchas formas de enfrentar problemas.*

Conclusión de la crianza sensible al trauma

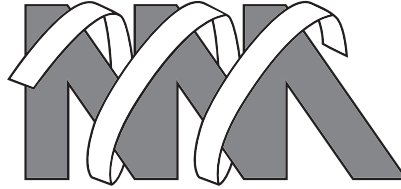
Las situaciones anteriores son solo ejemplos, y lo que da resultado con un niño tal vez no lo dé con otro. La crianza sensible al trauma requiere crear una forma singular de ayudar a cada niño a encarar sus experiencias pasadas, y el formulario de repaso tiene como fin guiar a los padres al tratar de forjar confianza con su niño.

De este modo concluimos nuestro curso sobre crianza sensible al trauma. Confiamos en que haya sido útil para ayudarle a entender las consecuencias y los efectos del trauma complejo, así como a ajustar las prácticas de crianza para ayudar al niño.

Se le recuerda al participante que puede imprimir los materiales suplementarios que acompañan este curso y se le invita a volver a ver partes relevantes del mismo.

Una publicación de:

Northwest Media, Inc.



**Especializados en materiales
audiovisuales para el
aprendizaje social.**

Para recibir un catálogo o para
más información, póngase en
contacto con nosotros.

Teléfono: 541-343-6636

Sin cargo: 800-777-6636

Fax: 541-343-0177

E-mail: nwm@northwestmedia.com

Visítenos en Internet en:

<http://www.northwestmedia.com>

Dirección postal:

Northwest Media, Inc.
326 W. 12th Avenue
Eugene, OR 97401

© 2016, Northwest Media, Inc.
Todos los derechos reservados

Esta guía se puede copiar y usar como
material informativo para orientar a padres
temporales, adoptivos y biológicos,
encargados de casos y otras personas.