

# Sistema de Protección de la Infancia: Guía sobre el trauma para cuidadores

## Navegar por el Sistema de Protección de la Infancia puede ser una experiencia atemorizante y traumatizante tanto para cuidadores como para niños

### Debes saber estas tres cosas sobre los traumas:

- La definición de trauma: La Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias (SAMHSA) define el trauma individual como un acontecimiento o circunstancia que provoca un daño físico, emocional o potencialmente mortal. El suceso o circunstancia tiene efectos adversos duraderos en la salud mental, física o emocional del individuo, y afecta su bienestar social o espiritual.
- Que ese trauma no es tu culpa.
- Que cualquier persona que sufra un trauma merece relaciones seguras y de apoyo.

Hemos creado este recurso como una guía para ayudarte a reflexionar, restablecer y reconstruir relaciones sanadoras con tu hijo que haya pasado por un trauma durante su experiencia en los cuidados de acogida.



### Paso 1: REFLEXIONA:

- Reconoce cuán traumático que es el Sistema de Protección de la Infancia y cómo puede afectarte a ti, a los niños, a los jóvenes y a las familias. No importa lo grande o pequeño que pueda parecer el acontecimiento, puedes validar la experiencia de un niño al cultivar intencionadamente un entorno que le permita reflexionar sobre sus sentimientos.

**INTENTA ESTO**

Presta atención a los factores desencadenantes: cosas que afectan al estado emocional de una persona, a menudo de forma significativa, causándole un agobio o una angustia extremos. Cuando ocurra, no tengas miedo de hablar de ello. Escucha, conecta y valida sus sentimientos. Consulta el artículo [“Helping Traumatized Children: A Brief Descripción general for Caregivers”](#) de la ChildTrauma Academy, donde encontrarás preguntas frecuentes acerca de los niños y el trauma.



### Paso 2: REESTABLECE:

- **¿SABÍAS ESTO?** “Una única exposición a sucesos traumáticos puede causar sobresalto, pensamientos intrusivos, interrupción del sueño y pesadillas, ira y mal humor, y retraimiento social”. Ten paciencia al saber que, mientras tu hijo se enfrenta a los efectos del trauma, es posible que se relacione de manera diferente contigo, con sus aficiones, rutinas, compañeros y entornos. Tómate tu tiempo para restablecer una nueva forma de conectar.

Fuente: *National Child Traumatic Stress Network*

**INTENTA ESTO**

Incluye nuevas actividades como [ejercicios de respiración o técnicas de relajación](#) en sus rutinas o cuando tu hijo pueda sentirse desconectado de lo que es *normal* para él o ella. Apoyar su regulación emocional puede ayudarles a sentirse seguros de nuevo para dedicarse a lo que les gusta.

- No te olvides de que jugar también puede aliviar la intensa ansiedad provocada por los acontecimientos traumáticos. Prueba con actividades sensoriales como juegos aeróbicos al aire libre, manualidades o actividades de repostería y cocina.

# Sistema de Protección de la Infancia: Guía sobre el trauma para cuidadores (Cont.)



## Paso 3: RECONSTRUYE:

- Respaldas la reconstrucción de la autoestima y la autovaloración de tu hijo. “La vergüenza, la culpa, la baja autoestima y una pobre imagen de sí mismos son frecuentes entre los niños con historias de traumas complejos”. Cuando a un niño le ocurre algo traumático, puede creer que ha sucedido porque es malo y se lo merece. Para que tu hijo se sienta seguro en tu casa, debe sentirse seguro en su cuerpo.
- A los jóvenes que vienen del servicio de acogida les cuesta sentir que las relaciones con sus cuidadores o su hogar son cosas estables, que no van a desaparecer. La falta de sensación de seguridad hace que los jóvenes permanezcan en un estado de hipervigilancia, a la espera de que pase algo que confirme sus incertidumbres. Reafírmale explícitamente a tu hijo que puede contar contigo, que disfrutas al compartir el tiempo juntos y que esperas con ilusión las cosas que harán juntos en el futuro. Nunca prometas algo que no puedas cumplir y siempre cumple las promesas que hagas. Estas acciones pueden contribuir en gran medida a restablecer la sensación de seguridad del niño a tu cargo.

### INTENTA ESTO

Incorpora afirmaciones por la mañana y antes de acostarse para ayudar a sanar la autopercepción de tu hijo en medio de una experiencia traumática. Por la mañana, di: “Estoy a salvo”. “Lo que me pasó no me define”. Por la noche, di: “Cuento con el apoyo que necesito para superar cualquier reto”. “Soy poderoso”.

*Fuente: National Child Traumatic Stress Network*

## Gracias por tomarte el tiempo de buscar el apoyo que necesitas para cuidar de tu hijo. He aquí algunos consejos para *tu* bienestar en el proceso:



Celebra las victorias, por pequeñas que sean. Busca signos de curación, resistencia y recuperación, y recuerda que la alegría también se vive al transitar el camino.



No te tomes los desafíos de tu hijo como algo personal. No estás fracasando como cuidador. Agradécete.



Cuídate. Dedicar tiempo a realizar actividades que revitalicen, fortalezcan y apoyen tu salud física, espiritual y mental.



Haz crecer tu comprensión. Los cursos como NAMI Basics pueden ser un recurso para aumentar tu concienciación y comprensión del trauma, la salud mental y los síntomas.



Busca apoyo si te sientes alterado, abrumado y asustado. Eso puede incluir la asistencia a grupos de apoyo, salas de chat virtuales o asesoramiento. Recuerda: No estás solos.