

El comportamiento es comunicación

Un recurso para el personal de protección de la infancia

Si los jóvenes con los que trabajas o a los que apoyas muestran a veces un comportamiento desafiante, perturbador o confuso, es importante recordar que el comportamiento es comunicación.

A través del temperamento de su cuerpo, los niños pueden comunicarnos sus necesidades, sus miedos e incluso cuándo pueden estar pasando o haber experimentado un trauma. Hemos creado esta guía de recursos para que puedas conectarte mejor con los jóvenes con los que trabajas.

Cuando apoyes a los niños y jóvenes a los que atiendes, aquí tienes algunas estrategias para reconocer lo que su comportamiento está comunicando:

Comportamientos que puedes observar	Qué puede estar comunicando el comportamiento
Aumento del retraimiento, la tristeza o el nerviosismo.	Me preocupa mi seguridad y la de mis compañeros.
Romper, dañar o lanzar objetos.	Siento frustración y me gustaría recibir atención y apoyo.
Irritabilidad con amigos, profesores o actividades.	Me siento incómodo y necesito apoyo adicional para conectar con las autoridades, los compañeros y las actividades.
Ataques de ira o agresividad, rabietas y alteraciones	Siento falta de control y confianza. <i>Nota: La ira es una respuesta habitual al trauma.</i>
Aumento de los síntomas físicos negativos (por ejemplo, dolores de cabeza, dolores de estómago, problemas para dormir).	Siento emociones como estrés, miedo y agobio.
Aumento de las conductas y actividades de riesgo.	Busco mecanismos de afrontamiento que me ayuden a sanar y procesar mis emociones y experiencias.

Recuerden:

- La ira es una respuesta habitual al trauma.
- El comportamiento no es ni bueno ni malo. Es una expresión de las emociones que sienten los niños.

- Nuestro primer instinto puede ser castigar y detener lo que consideramos un comportamiento desafiante.
- La mejor solución es ver el comportamiento como una oportunidad para conversar.

Cómo crear un espacio donde se tenga en cuenta el trauma

1. Proporciona un espacio seguro:

- Prepara un espacio físico designado donde los jóvenes puedan ir a liberar sentimientos de estrés.
- Incluye actividades que favorezcan la regulación emocional, como las manualidades, la redacción de un diario y el bienestar.

2. Crea conciencia:

- Utiliza recursos en tu espacio que permitan a los jóvenes tomar conciencia de las emociones de una manera no prejuiciosa y que les confiera poder.
- Puedes incluir una rueda de sentimientos o colores que representen estados emocionales.

3. Fomenta la comunicación abierta:

- Incorpora conversaciones sobre las emociones, incluso tus propios sentimientos, en las rutinas diarias y los encuentros con los jóvenes.
- Permitir que los jóvenes expresen sus emociones de forma coherente y abierta puede favorecer una mejor regulación del comportamiento a lo largo del tiempo.

Lo más importante:

Seguir estos consejos y empezar las conversaciones con “¿Puedes decirme qué te ha podido pasar?” en lugar de “¿Por qué te comportas así?” es esencial para la curación y la resiliencia de los jóvenes que sufren un trauma.

Recursos y apoyo adicionales:

- Portal de Información sobre Protección Infantil: www.childwelfare.gov/

- National Child Traumatic Stress Network (NCTSN): www.ptsd.va.gov/
- NAMI: www.nami.org