

SER TESTIGO DE VIOLENCIA PUEDE CAMBIAR LA MENTE DE UN NIÑO

Trauma Infantil
Cambiando Mentes™

Usted puede ayudarles a sanar y prosperar

Ser testigo de eventos traumáticos, como violencia doméstica, balaceras y tiroteos, o incluso peleas, puede afectar el desarrollo del cerebro de un niño, aún tiempo después de que hayan pasado los eventos traumáticos.

Pero el cerebro joven es maleable.

Los adultos que apoyan y se preocupan por los niños pueden prevenir o ayudar a revertir el impacto cuando practican a diario gestos curativos como consolar, escuchar, inspirar, colaborar y celebrar.

Descubra más sobre los gestos diarios que van Cambiando Mentes, lo que dice la ciencia sobre el trauma infantil, y el poder de un adulto consistente y dedicado en: CambiandoMentes.org



Practique cinco gestos diarios para ayudar a los niños a sanar



CELEBRE

Celebre a los niños

- Salúdelos individualmente por su nombre.
- Elógielos y aplauda sus esfuerzos.
- Dígalos que lo hacen sentirse orgulloso.
- Honre sus tradiciones culturales, valores y rituales.

“*Celinda, eres una escritora muy talentosa.*

Me siento muy orgullosa de tí porque estás estudiando mucho para el examen.

James, eres muy chistoso. Tienes muy buen sentido del humor.”



ESCUCHE

Escuche a los niños

- Sea paciente. Deje que compartan cuando estén listos.
- Elimine todas las distracciones. Escuche con todo su cuerpo.
- Demuestre que tiene curiosidad y que está interesado.
- Repita lo que escuchó para demostrar que entiende.

“*Dime más de cómo te estás sintiendo.*

Estoy aquí para escucharte cuando quieras hablar.

Quieres decir (esto)? Quiero asegurarme de que te entiendo.”



INSPIRE

Inspire a los niños

- Ayúdelos a tener una mente abierta a nuevas ideas.
- Sea un modelo a seguir y dirija con su ejemplo.
- Ayúdelos a pensar con optimismo.
- Anímelos a soñar en grande y a fijar metas.

“*Hoy he escuchado muchas buenas ideas!*

Vamos a formar un círculo y a tratar algo nuevo esta vez.

¿Quién serías si pudieras ser cualquiera otra persona en el mundo?”



CONSUELE

Consuele a los Niños

- Ayúdeles a calmarse y manténgase calmado.
- Alivie su dolor o preocupaciones.
- Anímelos a expresar sus sentimientos con palabras.
- Practique con ellos la respiración profunda para relajarse.

“*Parece que pasas por tiempos difíciles. Te puedo ayudar??*

Te estás sintiendo nervioso o ansioso?

Cuando estoy enojado y no puedo pensar claramente, a veces me ayuda respirar profundamente. Tratamos juntos?”



COLABORE

Colabore con los niños

- Muéstrelas cómo trabajar con otros niños y adultos.
- Ayúdelos a ver y compartir la perspectiva de otras personas.
- Enseñeles maneras de resolver problemas y haga énfasis en el proceso, no sólo en el resultado.
- Anímelos a pedir ayuda.

“*Buena idea! ¿Qué harías después?*

Necesitas ayuda? Quizás alguien en la clase tiene algunas ideas nuevas?

Te parece si trabajamos juntos para resolver este problema?”

Ayude a los niños a sanar practicando estos cinco gestos diarios y compartiendo los materiales de Cambiando Mentes con otras personas que trabajen con niños.

RECUERDE:

Cuando trabaje diariamente con jóvenes, asegúrese de cuidar su más importante recurso: usted mismo! Manténgase en calma, siga teniendo confianza y consiga el apoyo que quizás usted también necesite.

ChangingMindsNOW.org

Si usted o alguien que usted conoce está en peligro inminente, llame al 911.

Para ayuda confidencial llame a cualquier hora a:

LÍNEA NACIONAL DE AYUDA SOBRE
VIOLENCIA DOMÉSTICA
1-800-799-SAFE (7233)
TTY 1-800-787-3224

LÍNEA DE AYUDA SOBRE
ABUSO INFANTIL
1-800-422-4453

LÍNEA DE AYUDA SOBRE
ABUSO SEXUAL
1-800-656-4673 (HOPE)

Trauma Infantil
Cambiando Mentes™

