



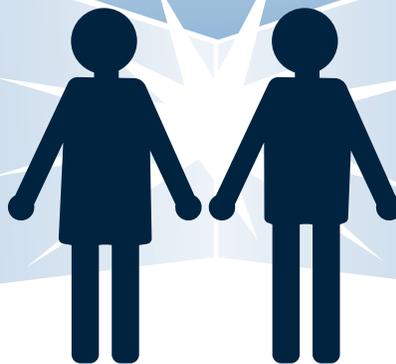
# El personal de la escuela puede ayudar a los estudiantes a sanar de **un trauma**.

Fomente la resiliencia y evite volver a traumatizar, entendiendo el impacto que tiene la violencia en el desarrollo de los niños.

DESCUIDO

ABUSO

VIOLENCIA  
DOMÉSTICA



VIOLENCIA  
EN LA  
COMUNIDAD

Las experiencias traumáticas pueden tener un impacto en el cerebro, el cuerpo y el comportamiento de los niños que perdura hasta mucho después de ocurridos los hechos. Para tratar de controlar esta situación, los niños recurren a mecanismos de defensa como:

AGRESIÓN

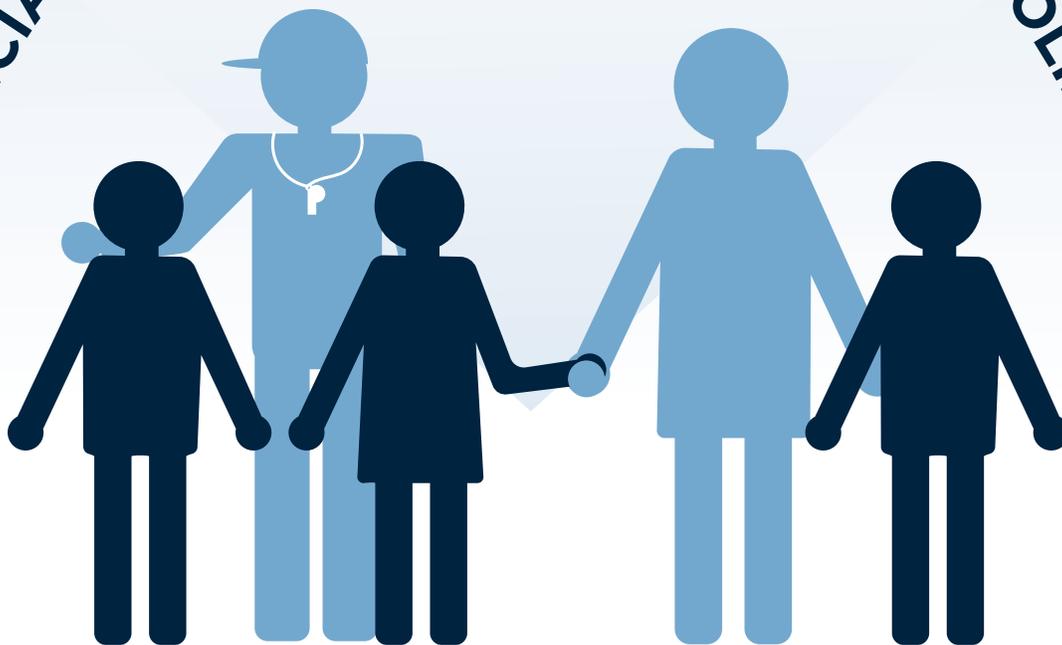
AGRESIONES  
VERBALES

CAUSARSE  
LASTIMADURAS

ALEJARSE /  
ESCAPAR

PELEAR

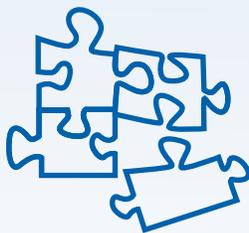
LA CIENCIA NOS MUESTRA QUE LOS ADULTOS SOLIDARIOS  
PUEDEN AYUDAR A LOS NIÑOS A SANAR DE UN TRAUMA



Los adultos que trabajan en escuelas están en una posición única para apoyar a los niños, para evitar detonantes que podrían volverlos a traumatizar y para promover la resiliencia. Al enfrentar el trauma podemos...



**AUMENTAR LA CAPACIDAD DE APRENDIZAJE.**



**AUMENTAR LA CAPACIDAD PARA RESOLVER PROBLEMAS**



**CREAR SALONES DE CLASE MÁS SEGUROS Y CON UN AMBIENTE SOLIDARIO.**

# ¿Qué puede hacer el personal de una escuela?

Considere las causas de fondo del comportamiento. Por ejemplo, cuando se enfrente a una actitud desafiante, en vez de pensar: ¿Por qué se porta mal este niño?, pregúntese: ¿Qué le pasó a este estudiante? y ¿Cómo puedo ayudarle?

## 1

Use gestos cotidianos para construir relaciones y promover la sanación.



### CELEBRE

"Celinda, estoy orgullosa del esfuerzo que estás haciendo al estudiar para el examen."

...

"James, esos adjetivos tan bien pensados que usaste me ayudan a entender cuál es tu comida favorita."

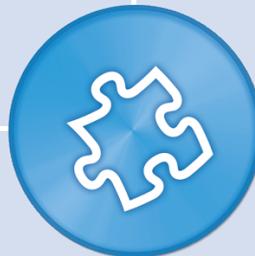


### ESCUCHE

"Háblame más de lo que estás sintiendo."

...

¿Quieres decir (esto)? Quiero estar segura de que te entiendo."



### COLABORE

Veo que estás atorado. Dime qué has intentado, te escucho, quiero ver cómo te puedo ayudar."

...

"¿Qué más podrías hacer?"



### CONSUELE

"Te veo distinto hoy. Recuerda que eres importante para mí y que estoy para ayudarte."

...

"¿Cómo te sientes hoy?"



### INSPIRE

"¡Hoy he escuchado muchas ideas excelentes!"

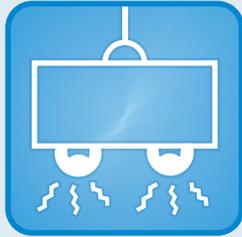
...

"¿Quién te inspira y por qué?"

# 2

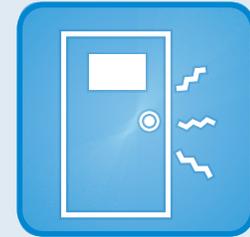
## Reduzca los detonantes

A veces, nuestras acciones y/o el ambiente escolar mismo son los que hacen que un estudiante recuerde una experiencia traumática y eso puede generarle un estrés significativo.



### ILUMINACIÓN MOLESTA

Intente utilizar lámparas, o pantallas que cubran los tubos fluorescentes del techo.



### PUERTAS QUE SE AZOTAN

Utilice un tope para evitar que se cierre la puerta y considere si cubrir una ventana o poner un mosquitero podrían cumplir la misma función.



### GRITOS

Las alfombras y otros materiales que bloquean el sonido pueden ayudar a reducir o amortiguar el ruido molesto proveniente del exterior o de los pasillos.



### CAMPANAS Y ALTAVOCES

Avisar con anticipación que habrá sonidos intensos puede ayudar a que los estudiantes estén preparados y a evitar que se sobresalten o que se desencadene una crisis.



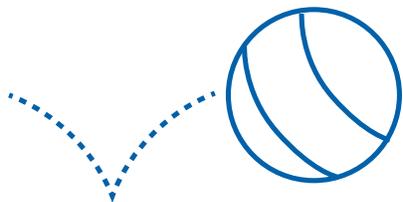
### CONTACTO FÍSICO INESPERADO O NO BIENVENIDO

Pida permiso o avise antes de tocar a un menor.

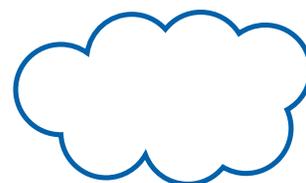
# 3

## Un enfoque escolar integral

Toda la comunidad escolar puede trabajar conjuntamente para apoyar el desarrollo sano de los niños. La sensibilidad hacia el trauma puede darse de distintas maneras en cada comunidad y sabemos que ciertos esfuerzos requieren fondos, pero considere qué se podría hacer para adoptar prácticas y programas basados en información sobre las experiencias traumáticas.



Recesos “para el cerebro” en el salón de clase y actividades físicas planeadas para atender integralmente al niño.



Ejercicios de respiración consciente para promover el manejo efectivo del estrés y la relajación.



Programación cuidadosa de las actividades, incluidas las horas de inicio de clases y las principales evaluaciones, para ayudar a que las familias cumplan con las rutinas de sueño.



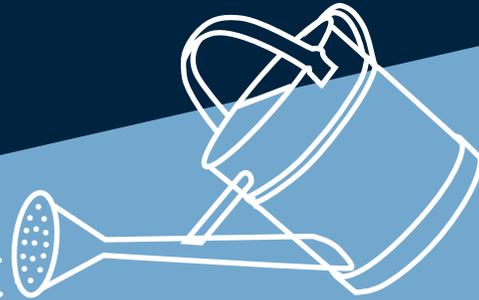
Salas de paz y círculos de justicia restaurativa para encarar, en lugar de aislar, los comportamientos desafiantes.



Programas de desayunos escolares (después de la campana), para asegurar una alimentación regular y bien balanceada.

# Cuidado Propio

Su propio bienestar es un recurso esencial para tener éxito. Los educadores que tienen información sobre el trauma, pueden ofrecer la seguridad de estar preparados para apoyar mejor a los estudiantes siendo modelos de resiliencia.



**Mantenga la calma  
en situaciones  
desagradables**

**Fortalezca las  
relaciones solidarias**

**Pida ayuda**

**Pida disculpas por  
sus errores, incluso  
cuando no tuvo  
malas intenciones.**

**Acepte los errores  
como oportunidades  
para aprender.**

**Conozca más sobre los gestos cotidianos que Cambian Mentes, sobre la ciencia del trauma infantil y el poder que tiene un adulto solidario y consistente en: [Cambiandomentos.org](http://Cambiandomentos.org).**



*A Union of Professionals*  
American Federation of Teachers, AFL-CIO

© 2019

Este proyecto ha recibido apoyo de la beca No. 2017-PB-FX-K001, otorgada por Office of Juvenile Justice and Delinquency Prevention, Office of Justice Programs, U.S. Department of Justice. Los puntos de vista o las opiniones contenidas en este documento son las del autor y no necesariamente representan la posición oficial o las políticas del Departamento de Justicia de los Estados Unidos.