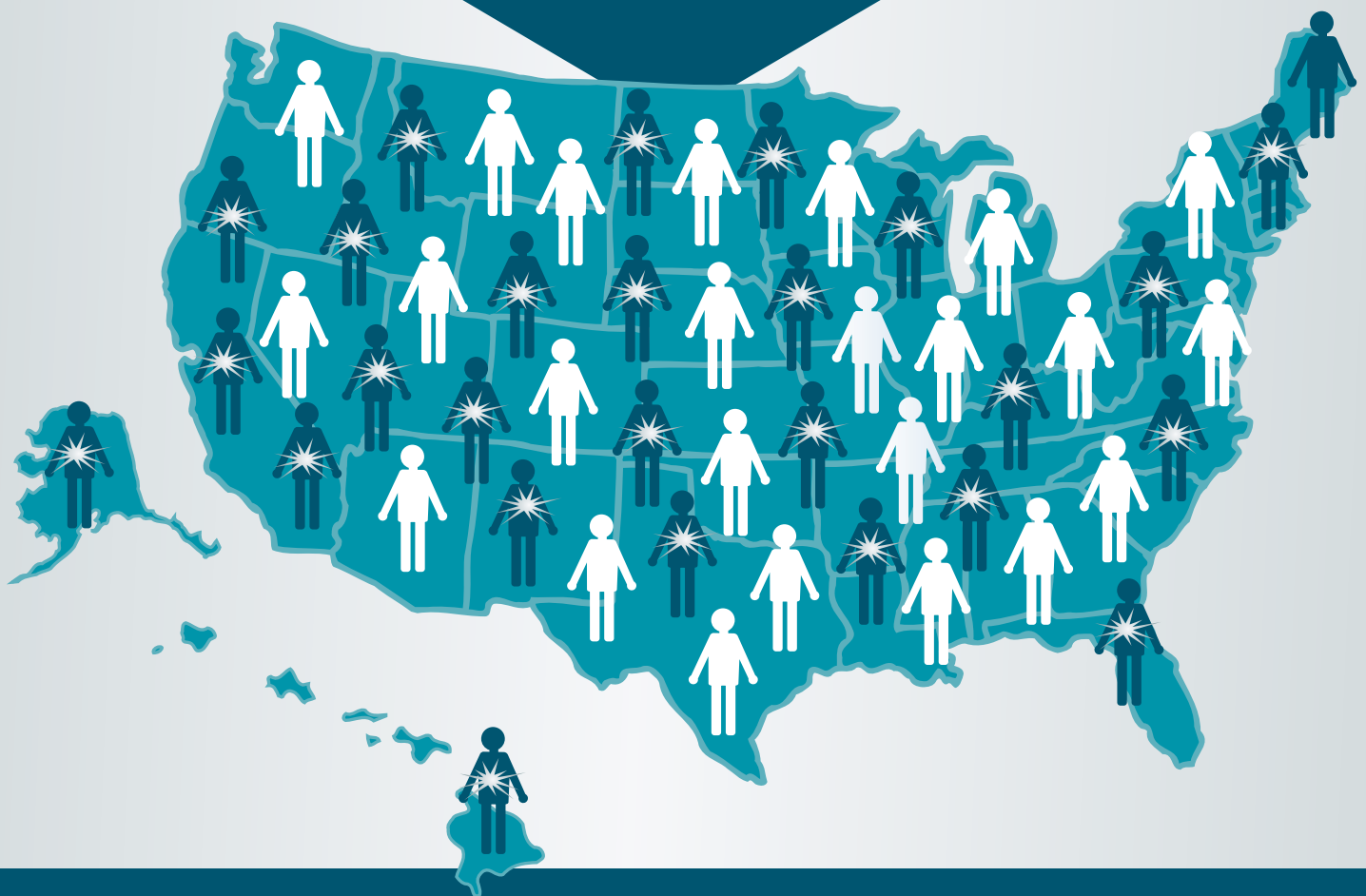




Los Mentores Pueden Ayudar a los Niños a Sanar un Trauma

Promueva la sanación y evite volver a traumatizar a los menores entendiendo cómo la violencia afecta la salud y el desarrollo de un niño.



Casi la mitad de los niños de Estados Unidos han experimentado por lo menos uno o más tipos de trauma grave en la infancia.

El estrés traumático se da cuando los menores han presenciado eventos traumáticos — como violencia doméstica, abuso o incluso peleas— y cuando esas vivencias superan su habilidad para hacer frente a lo que experimentaron.

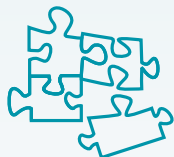
El trauma puede tener un impacto en el desarrollo físico del cerebro de un menor y puede tener efectos profundos y a largo plazo en su salud. Los niños que han estado expuestos a eventos traumáticos pueden:



TENER DIFICULTAD PARA EXPRESAR Y CONTROLAR SUS EMOCIONES.



REACCIONAR INTENSAMENTE ANTE SITUACIONES Y TENER DIFICULTAD PARA CALMARSE.



TENER DIFICULTAD PARA RESOLVER PROBLEMAS O RAZONAR.



TENER PROBLEMAS PARA PRESTAR ATENCIÓN O CONCENTRARSE.



TENER DIFICULTAD PARA FORMAR RELACIONES NUEVAS O PARA CONFIAR EN OTRA GENTE.



EXPERIMENTAR EFECTOS NEGATIVOS A LARGO PLAZO EN SU SALUD FÍSICA Y MENTAL.

¿QUÉ PUEDEN HACER LOS MENTORES?

El factor más importante para los menores que desarrollan resiliencia es tener una relación estable y consistente con un adulto solidario que los apoye. Como mentor en la vida de un niño, está usted en una posición única para apoyar a los jóvenes y para ayudarlos a desarrollar resiliencia (su habilidad para salir adelante al enfrentar futuros retos). Maneras en que usted puede ayudar:

1

EVITE LOS DETONADORES AMBIENTALES DEL TRAUMA

Algunos sonidos o experiencias pueden hacer que los jóvenes repentinamente revivan el estrés y el daño causado por los eventos traumáticos que han experimentado. Usted puede ayudarles estando atento a estos "detonadores" y tratando de minimizarlos siempre que sea posible.



RUIDOS FUERTES O INESPERADOS

El escuchar puertas que se azotan, anuncios por altoparlantes y gritos, puede detonar una respuesta traumática. Cuando sea posible, avísele por anticipado al joven a quien usted está guiando para evitar que se sobresalte.



LUCES AGRESIVAS

De igual manera, las luces demasiado brillantes o agresivas, como las fluorescentes, pueden actuar como detonantes para algunos menores. Como alternativa, trate de utilizar pantallas en sus fuentes de luz, o en sus lámparas de techo con focos fluorescentes.



CONTACTO FÍSICO NO BIENVENIDO O INESPERADO.

Siempre pida permiso o avise antes de tocar a un menor.



ESTIMULACIÓN EXCESIVA

Los ambientes con mucha gente, movimiento y cambios de iluminación pueden ser abrumadores para algunos jóvenes. Avise al joven por anticipado lo que podría suceder durante el paseo o visita y ofrezca alternativas en caso de que la situación se vuelva incómoda.

2

PROMUEVA LA SANACIÓN UTILIZANDO GESTOS COTIDIANOS

Estos gestos parecen simples, pero las investigaciones muestran que construir relaciones consistentes y solidarias con los jóvenes es lo más importante que pueden hacer los adultos para apoyar la sanación. Cuando se practican diariamente, estos pequeños gestos pueden hacer una gran diferencia en la vida de un menor.



CONSUELE

Sea paciente y mantenga la calma cuando los menores estén estresados. Practique técnicas de relajación cuando no estén estresados.

“Cuando estoy enojado y no puedo pensar con claridad a veces me ayuda respirar profundamente. ¿Lo intentamos?”



ESCUCHE

Considere sus ideas y opiniones. Haga preguntas abiertas, de las que requieren una respuesta más amplia que un simple sí o no.

“¿Cuéntame, cómo van las cosas en la escuela?”



INSPIRE

Pregúnteles a quienes admiran y por qué; ayúdeles a enfocarse en las cualidades que admiran.

“Si pudieras elegir entre cualquier persona del mundo, ¿quién te gustaría ser?”



COLABORE

Involúcrelos en un proceso para resolver los problemas paso a paso hasta llegar a una solución.

“Trabajemos juntos para hacer un plan que te ayude”.



CELEBRE

Anímelos a resolver problemas utilizando su habilidad de intentar y equivocarse para enseñarles a perseverar. Celebre el proceso.

“Se ve que has trabajado mucho en esto. Me encanta ver como te has esforzado”.

3

CUÍDESE

Trabajar con jóvenes que han sido impactados por un trauma también puede tener un efecto en la salud mental y emocional de los adultos que los apoyan. Recuerde que su propio bienestar es un recurso esencial para tener éxito. Usted puede ser un modelo de resiliencia y asegurarse de estar bien preparado para estar plenamente presente en la vida de los niños:

**Fortaleciendo
las relaciones
de apoyo**

**Pidiendo
disculpas
por sus fallas,
aunque su intención
haya sido buena**

**Manteniendo
la calma frente
a situaciones
desagradables**

**Pidiendo
ayuda cuando
la necesita**

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



Descubra más sobre la ciencia del trauma infantil, sobre los gestos cotidianos que cambian las formas de pensar y sobre el poder que tiene un adulto solidario en: cambiandomentes.org



Este proyecto se realizó con apoyo del Subsidio No. 2017-PB-FX_K001, de *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 Estados Unidos.