

# REFLEXIONANDO EN EL TRAUMA:

---

Un adiestramiento para personal  
en Hogares Residenciales de  
Justicia Juvenil

## MÓDULO #3:

---

Estrategias de manejo

# Módulo 3: Estrategias de Manejo



## Lo que necesitará:

- Las transparencias 1-47 de PowerPoint del Módulo III
- Viñetas de casos para la actividad de la transparencia 45
- Un Plan de de seguridad informado para el trauma en blanco
- Pizarra blanca o libreta grande
- Atril (si usa una libreta grande para escribir)

## Íconos de recordatorio



Solo para usted



Qué decir



Qué hacer



Transparencia con actividad (margen inferior derecho de la transparencia)

## **Metas del facilitador**

- Definir las estrategias de manejo para la supervivencia e introducir algunos ejemplos del uso que podrían darle los jóvenes.
- Introducir el concepto de un plan de seguridad informado para el trauma y describir su uso.
- Educar al personal sobre formas en que pueden ayudar a los jóvenes que estén experimentando reacciones de estrés traumático por medio del uso de estrategias de manejo alternas.

## **Objetivos de aprendizaje principales**

- Los participantes serán capaces de describir de dos a tres estrategias de manejo para la supervivencia que podrían usar jóvenes con historial de trauma y nombrar formas alternas para lidiar con el trauma.
- Los participantes serán capaces de redactar un plan de seguridad informado para el trauma y usarlo en sus unidades.
- Los participantes serán capaces de describir formas en que pueden ayudar a los jóvenes que estén experimentando reacciones de estrés traumático.



## Transparencia del facilitador 1

Una vez que se hayan acomodado todos, recuerde a los participantes dónde están las hojas de asistencia, los manuales, materiales, etc.



## Bienvenida y presentaciones

### Transparencia del facilitador 2



(No permita más de 5 minutos para las presentaciones)

Usted tiene a continuación dos opciones para las presentaciones, una para grupos pequeños y otra para grupos más grandes.



- Bienvenido al entrenamiento *Reflexionando en el Trauma: Un adiestramiento para el personal en hogares residenciales de justicia juvenil*, de la Red Nacional de Estrés Traumático Infantil. Este adiestramiento fue desarrollado por los doctores Monique Marrow, Joe Benamati y miembros del subcomité de Tratamiento de Justicia Juvenil.



*Opción 1 (Con un grupo pequeño, es posible que haya tiempo para recorrer el salón y que todos se presenten)*

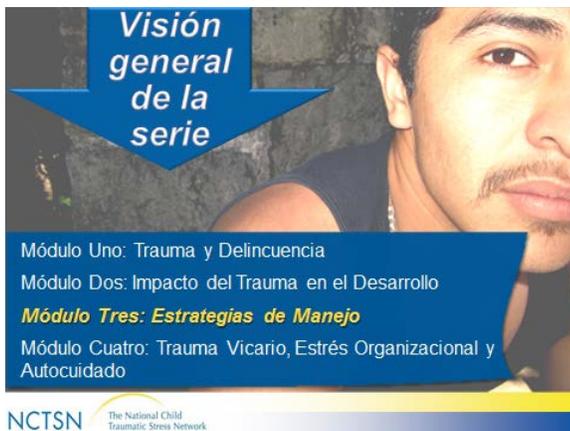
- Primero me gustaría presentarme: Mi nombre es \_\_\_\_\_ y soy \_\_\_\_\_ (diga su título) en \_\_\_\_\_ (institución)
- Ahora iremos alrededor del salón y cada uno de ustedes se presentará. Por favor díganos:
  - su nombre
  - su posición
  - qué espera obtener de este entrenamiento



*Opción 2 (Con grupos más grandes -20 participantes o más- después de que usted se presente, probablemente que tenga que modificar la presentación de los demás de la siguiente manera.)*

- Se me haría más fácil adaptar esta presentación si sé quiénes están en este salón, o al menos que puestos de trabajo ocupan todos ustedes. Al nombrar los siguientes puestos de trabajo, levanten la mano para tener una noción de quién está con nosotros hoy y aquí:
  - Coordinadores de unidad
  - Especialistas en jóvenes o líderes de jóvenes
  - Encargados del servicio de alimentación
  - Personal de enfermería

- Clínicos
- Maestros
- Administradores
- ¿Hay alguna persona con un puesto de trabajo que no haya mencionado?



## Bienvenida y presentaciones

Transparencia del facilitador 3



- Como usted puede recordar, este entrenamiento está dividido en cuatro módulos. Hoy nos vamos a centrar en el Módulo III: Estrategias de Manejo.



- En este módulo vamos a definir las estrategias de manejo para la supervivencia que desarrollan los jóvenes para adaptarse a los ambientes llenos de traumas y pérdidas, y cómo ustedes pueden ayudarles a descubrir formas alternativas para poder afrontar los mismos.



## ¡Alerta de Autocuidado!

Transparencia del facilitador 4



- Los temas que vamos a cubrir pueden causar malestar ya que hablaremos sobre eventos trágicos que le suceden a los niños. Este material y nuestras discusiones pueden tener una carga emocional, independientemente de sus propias experiencias. Podrían recordarles algo malo que hayan visto o experimentado en el trabajo o en su comunidad. Algunas imágenes podrían recordarles experiencias de su propia niñez y sacar a flote emociones o reacciones inesperadas.
- Por favor, siéntase en libertad de abandonar el salón en cualquier momento durante la presentación.

- ó Le exhortamos enérgicamente a cuidarse, no solo durante el adiestramiento, sino también en su lugar de trabajo. Hablaremos más sobre la importancia del autocuidado en el Módulo Cuatro.

**Módulo Tres: Objetivos de Aprendizaje**  
¿Qué aprenderé hoy?

Los participantes serán capaces de describir de dos a tres estrategias de manejo para la supervivencia que podrían usar jóvenes con historial de trauma y nombrar formas alternativas para lidiar con el trauma.

Los participantes serán capaces de redactar un plan informado de seguridad para el trauma y usarlo en sus unidades.

Los participantes serán capaces de describir formas en que pueden ayudar a los jóvenes que estén experimentando reacciones de estrés traumático.

NCTSN The National Child Traumatic Stress Network

### Módulo Tres: Objetivos de Aprendizaje

¿Qué aprenderé hoy?

Transparencia del facilitador 5



- Lea cada uno de los objetivos de aprendizaje.

**¿Qué ha aprendido hasta ahora?**

- El trauma es prevalente entre los jóvenes en el sistema de JJ.
- Las reacciones al estrés traumático y los recordatorios del trauma pueden parecer "mal comportamiento".
- El trauma puede moldear el comportamiento de la juventud para responder a un mundo que percibe como peligroso.
- El trauma puede alterar y descarrilar el desarrollo normal infantil.
- Los efectos del trauma pueden ser acumulativos.
- Usted puede fomentar que los jóvenes adopten la resiliencia y superen el impacto del trauma.

NCTSN The National Child Traumatic Stress Network

¿Qué ha aprendido hasta ahora?

Transparencia del facilitador 6

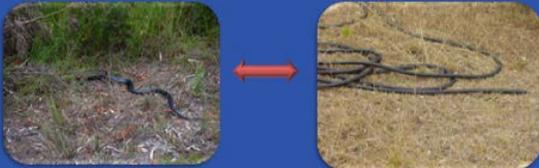


- En los últimos dos módulos hemos hablado de la prevalencia del trauma en el sistema de JJ y cómo las reacciones al estrés traumático pueden hacer que los jóvenes se porten "mal". Esto se debe a que las experiencias traumáticas pueden moldear el cerebro y el cuerpo infantil para que vea peligro en todas partes. El trauma, especialmente cuando ha ocurrido temprano en la vida y se ha repetido, puede descarrilar el desarrollo infantil normal. Sus efectos también son acumulativos. Pero las buenas noticias son que nosotros podemos ayudar a que los jóvenes adopten resiliencia y superen el impacto del pasado traumático.



- En este módulo, aprenderán qué pueden hacer para enseñar a los jóvenes sobre sus estrategias de manejo para la supervivencia, y para ayudarles a desarrollar formas alternativas para lidiar con el trauma.

## Aprendemos de la experiencia



Los historiales de trauma pueden llevar a tener que lidiar con la supervivencia.

NCTSN The National Child Traumatic Stress Network

Aprendemos de la experiencia

Transparencia del facilitador 7

- 
 • Ahora que han visto las experiencias traumáticas y los recordatorios del trauma de sus jóvenes, pueden hacerse una idea de por qué llegaron a las instalaciones con las estrategias de manejo para la supervivencia que habían desarrollado. Ahora vamos a tratar de entender mejor esas estrategias de manejo. Una vez las entendemos podemos ayudar a los jóvenes a desarrollar formas para lidiar más positivamente.
- 
 • *(Haga clic en el control remoto o la barra espaciadora). ¿Recuerdan cuando en el Módulo Uno discutimos que aprendemos de la experiencia? Después de que hemos visto una serpiente en el camino, podríamos reaccionar a una manguera como si fuera una serpiente.*
- 
 • *(Haga clic en el control remoto o la barra espaciadora). Estos jóvenes han aprendido a responder a las mangueras de plástico como si fueran serpientes. Algunas veces, eso es lo que los ha mantenido vivos: percibir peligro donde no existe. Sus experiencias les han enseñado esta destreza.*

Una estrategia de manejo es un comportamiento que los individuos usan consciente o inconscientemente para tolerar la adversidad, desventaja o impedimento sin corregir o para eliminar la condición subyacente.

NCTSN The National Child Traumatic Stress Network

Una estrategia de manejo

Transparencia del facilitador 8

- 
 • Lea la transparencia.

## Estrategias de manejo

- Pueden ser positivas o negativas
- Son adaptativas a una situación traumática
- Pueden ser inadaptadas cuando cambia la situación

- La gente tiene formas diferentes de lidiar con las cosas.
- Las estrategias de manejo pueden ser positivas o negativas.
- Por ejemplo, algunas formas positivas para lidiar podrían ser escribir un diario, leer un libro o hacer ejercicio.
- Algunas formas negativas de lidiar podrían incluir comportamientos autodestructivos, violencia o aislamiento extremo.
- La idoneidad de las estrategias de manejo podría depender de otros factores como la edad o el contexto. Así que por ejemplo, una estrategia de manejo que es adaptativa para un niño pequeño, como mecerse hacia delante y hacia atrás en su habitación cuando papá y mamá están peleando, se vuelve inadaptaada para un adolescente que es incapaz de tolerar cualquier conflicto sin que empiece a comportarse de esta manera inmediatamente.
- Muchos jóvenes en el sistema de JJ adoptan estrategias de manejo inadaptaadas o de supervivencia, como autoflagelarse, abuso de sustancias, comportamiento sexual de alto riesgo, etc.



- 
 • Una forma de considerar la contribución de las experiencias traumáticas en la delincuencia, es tomando en cuenta un modelo desarrollado por Julian Ford y sus colegas:
- 
 • La victimización provoca una pérdida de confianza en la integridad y el control personal, lo que puede producir una cantidad tremenda de ansiedad o estrés.
- 
 • Cuando se enfrenta a otros estresores -aunque sean menores- el joven puede caer en lo que Claude Chemtob y sus colegas describieron originalmente como “modo de supervivencia” y que Ford denominó “afrontamiento de supervivencia”. Esto implica estrategias de manejo diseñadas para aliviar la ansiedad que causa sentirse “victimizado” mientras intenta protegerse.
- 
 • Existe una combinación de ira y “fachada de dureza”, ser rígido, desconfiado, vengativo y cruel por fuera mientras por dentro se siente herido, impotente y vacío.
- 
 • Nos recuerda a un huevo; por dentro, los jóvenes tienen una cantidad de emociones y sentimientos, pero construyen una muralla a su alrededor para protegerlos. La ira y el comportamiento agresivo son respuestas reactivas, un intento de sobrevivir.



## Estrategias de manejo para la supervivencia



## Estrategias de manejo para la supervivencia

Transparencia del facilitador 13



En esta transparencia solamente verá el título al principio. Las animaciones se tienen que activar con un control remoto o haciendo clic en la barra espaciadora.



(Permita de tres a cinco minutos para la discusión). Pida voluntarios que quieran compartir sus respuestas. Cópielas en la pizarra o en la libreta del atril. Aliénteles a considerar por qué seleccionaron estas estrategias. ¿Cómo redujeron las reacciones traumáticas o ayudaron a la juventud a afrontar o sobrevivir los traumas?



• Bien, ¿en qué estrategias pensaron??



• Propusieron una mezcla de estrategias positivas y negativas. Las que más solemos ver entre los jóvenes problemáticos son:

*(Haga clic en el control remoto para activar cada una de las fotos)*



• Uso de drogas intravenosas o mal uso de medicamentos recetados



• Trastornos alimentarios



• Comportamiento sexual compulsivo o de alto riesgo



• Autoflagelarse



• Beber



• Fumar



• Golpear paredes y pelear



• Comportamiento o ideación suicida

## La venganza como estrategia de manejo para la supervivencia y el contrato social

- Los adolescentes se vuelven más sensibles en cuanto a si la familia, escuela, comunidad y sociedad protegen a sus miembros e imparten justicia.
- Percibir fallas en el contrato social puede llevar a fantasías y comportamientos vengativos.



NCTSN  
The National Child  
Traumatic Stress Network

La venganza como estrategia de manejo para la supervivencia y el contrato social

Transparencia del facilitador 14



- Durante la adolescencia, los jóvenes se adaptan particularmente al contrato social. Quieren ver que las reglas de una familia, comunidad, institución o sociedad son justas. Los jóvenes son particularmente sensibles a los fallos e hipocresía de las instituciones sociales. Por ejemplo, un joven que ve cómo es asesinado su amigo y el asesino sale libre, o una joven que vivió con un padre abusivo que nunca la protegió, podrían tener poca fe en el sistema legal. Los sentimientos de ira y traición en una institución –las cortes, la policía, etc.– se pueden transferir a los demás, como a la escuela o a la sociedad en general.



- Esta forma de pensar o visión de mundo puede llevar a pensamientos de venganza que surgen de la ira o de la rabia, la cual está diseñada para eliminar la sensación de impotencia. Los niños pequeños pueden tener fantasías de venganza en las que un adulto, un superhéroe, o alguna clase de fuerza natural, se venga a nombre suyo. Los adolescentes son cognitiva y físicamente capaces de tomar la venganza en sus manos.



- Necesitamos reconocer estos sentimientos y ayudar a los jóvenes a adquirir opciones de manejo prosociales para lidiar con la injusticia. Por ejemplo, muchos jóvenes de comunidades violentas participan de manifestaciones para poner “fin a la violencia” o encontrar formas de advertir a otros jóvenes acerca de los peligros de beber y conducir después de que algún familiar haya muerto.



- Vamos a considerar, basándonos en las investigaciones, cuáles son las estrategias de manejo del estadounidense promedio podría emplear al tenerse que enfrentar a una serie de traumas infantiles. Nos referimos a estos como Experiencias Infantiles Adversas o EIA.

## Experiencias infantiles adversas y estrategias inadaptadas de manejo

El estudio de las Experiencias Infantiles Adversas (EIA)



Dr. Felitti – Kaiser Permanente

Dr. Anda – Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades

NCTSN The National Child Traumatic Stress Network

### Experiencias infantiles adversas y estrategias inadaptadas de manejo

Transparencia del facilitador 15

- El Dr. Vincent Felitti, fundador del Departamento de Medicina Preventiva de *Kaiser Permanente*, en San Diego, se preguntaba por qué algunos pacientes que habían perdido peso con éxito en el programa de obesidad de Kaiser lo abandonaban. Encontró que una gran proporción de los que abandonaban el programa tenían historiales de abuso o negligencia infantil. Después de entrevistar a muchos de estos pacientes, aprendió que comer en exceso era un mecanismo para lidiar con el abuso físico y sexual infantil. El sobrepeso ofrecía un “escudo en contra del ataque” (<http://www.acestudy.org/files/ARV1N1.pdf>). Perder peso aumentaba la ansiedad y el miedo de volver a ser atacados.
- Felitti comenzó a colaborar con los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades en un estudio a gran escala con muchos pacientes de Kaiser.
- El estudio demostró que las experiencias infantiles adversas o EIA, produjeron mecanismos negativos de afrontamiento.

## Las experiencias infantiles adversas son comunes

Disfunción del hogar:	% de la muestra
Abuso de sustancias	27%
Divorcio/sep. de padres - ausencia	23%
Enfermedad mental	17%
Madre maltratada	13%
Comportamiento criminal	6%

(www.acesstudy.org)



Las experiencias infantiles adversas son comunes

Transparencia del facilitador 16



- Por favor, abran sus manuales en “Determinando su puntuación de EIA”. Este cuestionario breve contiene la información que se le pidió a los participantes. Hay diez EIA para seleccionar. Cada respuesta con sí tiene valor de un punto. Por ejemplo, si está de acuerdo en que uno de sus progenitores o un adulto del hogar le decía malas palabras, le insultaba o le humillaba, debe añadirle un punto a la puntuación.



- Una puntuación de 0 en su EIA significa que ninguna de estas cosas le sucedieron y una puntuación de 10 significa que le ocurrieron todas estas cosas durante su niñez al menos una vez.



- De los 17,337 pacientes de Kaiser que estaban viniendo a las visitas médicas de rutina:
  - 27% dijo que creció en una casa donde por lo menos una persona abusaba de sustancias,
  - 23% de los encuestados habían experimentado la separación o el divorcio de sus progenitores,
  - 17% vivieron en una casa donde por lo menos había un adulto que estaba enfermo mentalmente,
  - 13% reportó que su madre había sido golpeada, y
  - 6% reportó que alguien en su hogar había sido encarcelado por comportamiento criminal.

## Las experiencias infantiles adversas son comunes

<b>2. Abuso:</b>	<b>% de la muestra</b>
Psicológico	11%
Físico	28%
Sexual	21%

<b>3. Negligencia:</b>	<b>% de la muestra</b>
Emocional	15%
Físico	10%

(www.acesstudy.org)

Las experiencias infantiles adversas son comunes

Transparencia del facilitador 17



• De los 17,337 pacientes de Kaiser que estaban viniendo a las visitas médicas de rutina:



• 11% reconoció haber experimentado abuso psicológico.



• 28% reconoció haber experimentado abuso físico.



• 21% reconoció haber sufrido agresiones sexuales.



• Casi 15% había sufrido abuso emocional y 10% había sufrido abuso físico.



• 66% tenía por lo menos una EIA.



• 20% tenía tres o más EIA.



• 10% tenía cinco o más EIA.



Experiencias infantiles adversas y estrategias de manejo inadaptadas

Transparencia del facilitador 18

- Mientras más alta era la puntuación de EIA, más aumentaba el riesgo de fumar, obesidad severa, intentos suicidas, alcoholismo, abuso de drogas, promiscuidad sexual, recreación del trauma, autoflagelación y trastornos alimentarios. Estos riesgos eran más significativos para los que habían experimentado cuatro o más EIA en comparación con los que no habían experimentado ninguna.
- La gente con seis o más EIA muere 20 años antes en promedio (Estudio de EIA,).



Las "EIA" y el afrontamiento inapropiado

Transparencia del facilitador 19

- La gente con historiales de trauma intenta lidiar con estrategias de afrontamiento de supervivencia o inadaptadas.
- (Haga clic en el control remoto o la barra espaciadora). En consecuencia, las personas intentan combatir sus sentimientos y ansiedad usando estrategias de afrontamiento de supervivencia o inadaptadas.
- (Haga clic en el control remoto o la barra espaciadora). Desafortunadamente, estos comportamientos de alto riesgo hacen que muchos se expongan a enfermedades, incapacidades y problemas sociales como dependencia a las drogas, obesidad e involucrarse en relaciones violentas.
- (Haga clic en el control remoto o la barra espaciadora). Todos esos riesgos pueden llevar a una muerte temprana.

## Experiencias infantiles adversas importantes que NO se cubren en el Estudio de EIA

### Violencia comunitaria

- Ser testigo de un tiroteo/bombardeo o disturbios
- Haber recibido un disparo
- Haber sido agredido o golpeado
- Haber sido acuchillado
- Haber perdido a alguien por asesinato



Experiencias infantiles adversas importantes que NO se cubren en el Estudio de EIA

Transparencia del facilitador 20



- Ahora que hemos observado el impacto perjudicial de las categorías de EIA, podría ser importante señalar que las 10 EIA no incluyen otros tipos de traumas que también han experimentado muchos de los jóvenes en el sistema de justicia juvenil, como por ejemplo:



- Lea la transparencia



- Los hombres afroamericanos jóvenes tienen una tasa 10.1 más alta de morir a causa de un arma de fuego que los jóvenes blancos; los hombres latinos jóvenes tienen una tasa 3.3 más alta (Sims, Bivins et al. 1989).



- Cuarenta y cuatro por ciento de los pacientes con una lesión penetrante sufren otra lesión penetrante en los próximos cinco años (Sims, Bivins et al. 1989).



## Behaviors as Coping Mechanisms

Transparencia del facilitador 21

- 
 • El Dr. John Rich es otro investigador prominente en el campo del trauma que ha observado específicamente esta clase de evento en las vidas de muchachos jóvenes afroamericanos. Comenzó su trabajo en las salas de emergencias de Boston. En su investigación, encontró que todas las experiencias violentas que estos jóvenes tenían en común, como por ejemplo haber recibido disparos, haber sido apuñalados o agredidos, les habían llevado a tener reacciones de estrés traumático. Al sufrimiento de estos jóvenes contribuían las experiencias infantiles adversas anteriores que no se habían abordado nunca. Estas aumentaban la ansiedad, paranoia y desprecio del joven.
- 
 • El Dr. Rich ha desarrollado un modelo que considera cómo están vinculados el trauma y el ciclo de violencia entre los hombres urbanos que llegan a una sala de emergencia.
- 
 • (Haga clic en el control remoto o la barra espaciadora). El ciclo puede comenzar cuando un joven recibe un disparo, es apuñalado o agredido.
- 
 • (Haga clic en el control remoto o la barra espaciadora). El joven recibe tratamiento en la sala de emergencia, con frecuencia por un individuo que se pregunta cómo recibió el disparo el joven, pero quien solamente atiende las heridas físicas.
- 
 • (Haga clic en el control remoto o la barra espaciadora). De tener una herida seria, el joven es admitido a un servicio de cirugía con hospitalización.
- 
 • (Haga clic en el control remoto o la barra espaciadora). La mayoría de los jóvenes son dados de alta sin ninguna asistencia o preparación para lidiar con los traumas psicosociales o con los aspectos sociales que podrían seguir teniendo impacto en el futuro.
- 
 • (Haga clic en el control remoto o la barra espaciadora). En consecuencia, el joven podría desarrollar TEPT o síntomas de TEPT, o estrés traumático, probablemente debido a las EIA anteriores.
- 
 • (Haga clic en el control remoto o la barra espaciadora). Para poder lidiar con la hiperagitación, pesadillas, insomnio y paranoia, el joven podría conseguir un arma o auto-medarse. Tenga en mente que el joven podría no creer en el sentido más amplio del contrato social, que la policía puede protegerle y lo hará.
- 
 • (Haga clic en el control remoto o la barra espaciadora). Esto puede llevar a tomar represalias y terminar con la muerte (Haga clic en el control remoto o la barra espaciadora) o la encarcelación del joven o de la persona agredida.



- El ciclo que se ilustra arriba es común entre los niños y jóvenes de color. Desafortunadamente, también es común que no hayan intervenciones disponibles y vigentes para ayudar a estos niños y hombres jóvenes al principio del ciclo de violencia. Con demasiada frecuencia, se deja que los hombres jóvenes breguen con el incidente violento por su cuenta.



- Las intervenciones centradas en el trauma para las víctimas o testigos de tiroteos, apuñalamientos, agresiones y otros crímenes podrían ayudar a romper el ciclo de la violencia.

**Estrategias de supervivencia de Elijah**

"Lo único que realmente me ayuda a dormir es fumar. Es lo que me hace dormirme por la noche. Me quita las pesadillas".



NCTSN The National Child Traumatic Stress Network

### Estrategias de supervivencia de Elijah

Transparencia del facilitador 22



- Vamos a observar a Elijah. Él tenía pesadillas consistentes sobre la violencia doméstica que presenció entre su madre y sus distintos novios. La primera vez que Elijah fumó hierba se la dio un amigo. Fumaron una noche y cuando regresó a su casa, subió y cayó en un sueño profundo. Después de darse cuenta de que se había dormido enseguida y de que no había tenido pesadillas, comenzó a fumar regularmente por las noches. Para él es difícil dormir sin fumar.



- En la instalación, Elijah se irrita y se mete en peleas con frecuencia. ¿Este comportamiento podría estar vinculado a su falta de sueño?



- *(Haga clic en el control remoto o la barra espaciadora).* Lea la cita.

## Estrategias de supervivencia de Elizabeth



“Estoy tan acostumbrada a no sentir nada, que cuando me corto siento algo”.

NCTSN The National Child Traumatic Stress Network

## Estrategias de supervivencia de Elizabeth

Transparencia del facilitador 23



- ¿Recuerdan a Elizabeth? Ella también usa estrategias de manejo para la supervivencia. A los diez años, su mamá comenzó a prostituirla. Lo que ustedes no saben es que su mamá la echó de la casa y se encontró viviendo en la calle. Conoció a un joven y desarrolló una relación con él. No pasó mucho tiempo antes de que él también estuviera prostituyéndola y dándole crack. A los pocos meses, Elizabeth comenzó a “cortarse”.



- (Haga clic en el control remoto o la barra espaciadora). Lea la cita.

## ¿Qué puede hacer?

- Ayudar a los jóvenes a que reconozcan sus propias estrategias de manejo para la supervivencia.
- Ayudarles a reconocer que estas estrategias no son apropiadas para la situación actual de sus vidas.
- Ayudarles a desarrollar estrategias de manejo más saludables.



NCTSN The National Child Traumatic Stress Network

## ¿Qué puede hacer?

Transparencia del facilitador 24



- Ahora que hemos visto cuáles son las estrategias de manejo para la supervivencia y hemos visto los efectos negativos a corto y largo plazo, vamos a considerar unos cuantos enfoques que ustedes podrían adoptar para ayudarles a aprender y usar comportamientos alternos y positivos de afrontamiento.

## Una alternativa de manejo para Elijah

"He aprendido que cuando peleo, lo único que consigo es meterme en más problemas. Levantar pesas me ayuda a calmarme".



NCTSN  
The National Child  
Traumatic Stress Network

## Una alternativa de manejo para Elijah

Transparencia del facilitador 25

- Vamos a considerar un ejemplo usando a Elijah. El director de la unidad de Elijah sabe que él tiene problemas de ira y para controlarse, y que cuando se altera pelea en su unidad. Lo ve dado vueltas alrededor y le pregunta: "Te veo paseándote arriba y abajo, ¿qué está pasando?"
- La respuesta de Elijah es: "Es que estoy molesto."
- El director de la unidad responde: "Ahora mismo lo único que estás haciendo es pasearte y tienes una opción. En lugar de ponerte violento, ¿qué otra actividad puedes hacer con la que no te hagas daño a ti mismo ni a nadie más?"
- Elijah responde: "Bueno, creo que puedo irme a levantar pesas".
- El director de la unidad sugiere: "Dale, me parece que eso te funcionó la última vez que te molestaste".
- (Haga clic en el control remoto o la barra espaciadora). Lea la cita.

## Una alternativa de manejo para Elizabeth

"Me sentí orgullosa de mí misma cuando pedí la manta con peso en lugar de pellizcarme".



NCTSN  
The National Child  
Traumatic Stress Network

## Una alternativa de manejo para Elizabeth

Transparencia del facilitador 26

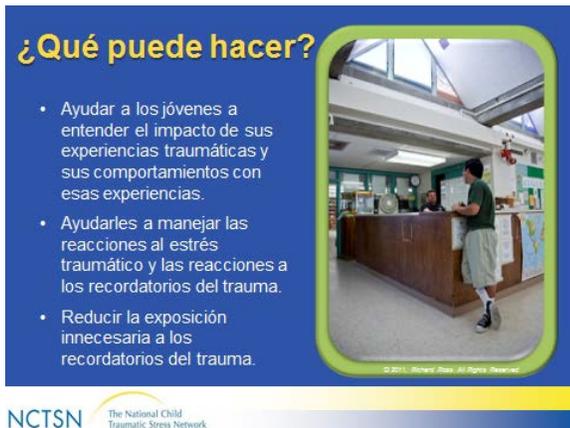
-  • La trabajadora social de Elizabeth la ve pellizcándose en un punto específico del brazo con las uñas y le pregunta: "Te veo pellizcándote, ¿qué está pasando?"
-  • La respuesta de Elizabeth es: "¿De qué está hablando?"
-  • La trabajadora social responde: "Yo sé que cuando te desasocias comienzas a pellizcarte el brazo. ¿Te acuerdas de si en algún momento hoy te has desconectado de todo?"
-  • Elizabeth contesta: "Me sentía medio dormida".
-  • La trabajadora social sugiere: "La próxima vez que te sientas adormecida, en lugar de pellizcarte qué crees que te ayude a sentirte mejor?"
-  • Y Elizabeth menciona: "Aja, a lo mejor puedo tratar lo de la manta con peso".
-  • La trabajadora social dice: "Sí, eso es un buen plan. La próxima vez que te quieras pellizcar la piel, déjale saber a alguien del personal que necesitas la manta con peso".
-  • (Haga clic en el control remoto o la barra espaciadora). Lea la cita.



Por qué es importante?

Transparencia del facilitador 27

- Cuando el personal y los jóvenes entienden que las reacciones al estrés traumático son la raíz de muchos de sus comportamientos negativos, pueden trabajar juntos para cambiarlos. Esta autoconciencia puede usarse para ayudar a que los jóvenes dejen de usar las estrategias de manejo para la supervivencia y prefieran estrategias de manejo más positivas.
- ¿Y cómo se hace esto?



Qué puede hacer

Transparencia del facilitador 28

- El primer paso para que los jóvenes entiendan el impacto de las experiencias traumáticas y cómo han aprendido a comportarse debido a esas experiencias es la psicoeducación.
- El próximo paso es ayudarles a manejar las reacciones al estrés traumático y a reconocer cuándo están reaccionando a un recordatorio del trauma.
- Podemos ayudarles a reducir su exposición a los recordatorios del trauma, y de esa manera reducimos la cantidad de reacciones que les afectarán en un día.

## ¿Qué puede hacer?

- Crear un plan informado de seguridad para el trauma con su equipo de trabajo multidisciplinario y los jóvenes.
- Ayudar a los jóvenes a desarrollar y practicar estrategias de manejo saludables.



NCTSN  
The National Child  
Traumatic Stress Network

## Qué puede hacer

Transparencia del facilitador 29



- En la primera parte de este módulo nos centramos en el entendimiento del afrontamiento inadaptado o de supervivencia que utilizan los jóvenes.



- En esta última sección nos vamos a centrar en qué pueden hacer los equipos para ayudar. Crear un plan informado de seguridad para el trauma es una forma maravillosa e integradora de que la juventud y el personal puedan trabajar juntos para entender las reacciones traumáticas, las señales de advertencia y las estrategias de manejo de los jóvenes.

## ¿Qué es un plan informado de seguridad para el trauma?



Un plan de seguridad informado para el trauma es más que un plan.

- Es una forma de preguntar sobre las experiencias de los jóvenes y qué funciona para ayudarles a calmarse y mantener o recuperar el control.

NCTSN  
The National Child  
Traumatic Stress Network

## ¿Qué es un plan informado de seguridad para el trauma?

Transparencia del facilitador 30



- Un plan informado de seguridad para el trauma es una herramienta que el personal podría usar para ayudar a los jóvenes que experimentan reacciones al estrés traumático.



- Estos planes son una forma de preguntar a los jóvenes por sus experiencias traumáticas del pasado y conseguir su aportación sobre qué funciona para ayudarles a calmarse o para mantener o recuperar el control. Proporciona al personal formas más prácticas de apoyar a los jóvenes con su recuperación.

## Creando un plan informado de seguridad para el trauma

Los planes de seguridad deben incluir:

1. Un historial breve del trauma
2. Recordatorios del trauma
3. Primeras señales de advertencia de la pérdida de control
4. Comportamientos que calmen



## Creando un plan informado para el trauma

Transparencia del facilitador 31



- En realidad, un plan de seguridad solamente necesita cuatro componentes básicos:

- Un historial breve de trauma y experiencias pasadas de pérdida.
- *(Haga clic en el control remoto o la barra espaciadora).* Una lista de los recordatorios del trauma. Tengan presente que descubrir los recordatorios del trauma es un proceso y que sus listas podrían cambiar con el paso del tiempo, según trabajen juntos el personal y los jóvenes para explorar qué podría estar haciendo que un joven se irrite, se sienta inseguro, súper agitado, molesto, insensible, etc.
- *(Haga clic en el control remoto o la barra espaciadora).* Una lista de las primeras señales de advertencia que indiquen que un joven está alterándose o perdiendo el control. Esas señales suelen estar vinculadas con recordatorios del trauma.
- *(Haga clic en el control remoto o la barra espaciadora).* Una lista de los comportamientos tranquilizantes que puedan ayudar a los jóvenes a recuperar el control y calmar sus cuerpos y mentes.



- Entre sus materiales se ha incluido una muestra de un plan de seguridad; vamos a sacarlo para repasarlo.



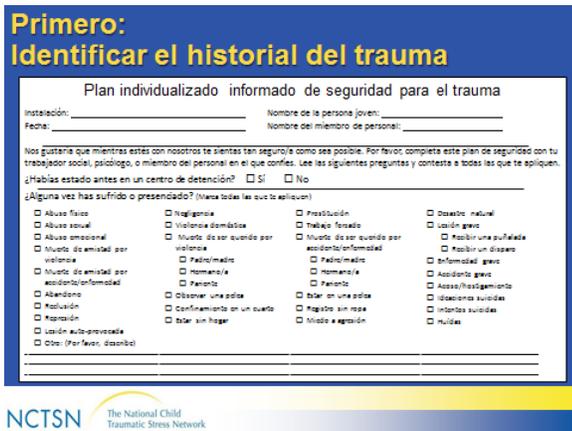
Primero:  
Identificar el historial del trauma  
Transparencia del facilitador 32



- En el Módulo Uno discutimos los eventos traumáticos que sufrieron los jóvenes antes de su detención, y durante su detención, así como los recordatorios del trauma.



- En la primera sección del plan de seguridad verán una lista de eventos traumáticos. Estos se pueden usar para ayudar a los jóvenes a que empiecen a pensar en los eventos traumáticos que han experimentado. También deben haber espacios en blanco para que los jóvenes puedan añadir eventos.



Primero:  
Identificar el historial del trauma  
Transparencia del facilitador 33



- En la pantalla verán una visual de cómo es el Plan informado de seguridad para el trauma.

## Segundo: Descubrir los recordatorios del trauma

- Hora de acostarse
- Inspecciones a las habitaciones
- Programas violentos
- Gritos o peleas
- Tener personas demasiado cerca
- Soledad



### Segundo:

#### Descubrir los recordatorios del trauma

Transparencia del facilitador 34



- ¿Quién se acuerda de qué es un recordatorio del trauma? *[Pídale a alguien que conteste.]*



- Recuerden, el recordatorio de un trauma es algo que le recuerda a los jóvenes un evento traumático y puede llevarles a sentir miedo, pánico, agitación, insensibilidad u otras reacciones al estrés traumático. Se mencionan algunos ejemplos en esta transparencia y en el plan de seguridad. Anime a los jóvenes con los que trabaja a que piensen en cualquier cosa que les moleste, que les haga sentir incómodos, inseguros o les altere. Ninguno de ustedes dos sabrá en el momento si se trata o no de una circunstancia inquietante que se relaciona con un trauma, pero eso es normal. Escriba cualquier cosa que le comenten.

## Segundo: Descubrir los recordatorios del trauma

¿Cuáles son tu recordatorios del trauma? (Marca todos los que te aplicuen)

- |   |  |  |   |
|---|--|--|---|
| <input type="checkbox"/> Que te levanten                  | <input type="checkbox"/> No tener poder decisional         | <input type="checkbox"/> Personas en uniforme  | <input type="checkbox"/> Muñecas altas                    |
| <input type="checkbox"/> Época del año (cuándo)           | <input type="checkbox"/> Puertas de la habitación abiertas | <input type="checkbox"/> Ondas                 | <input type="checkbox"/> Vista en la obligación de hablar |
| <input type="checkbox"/> Hora particular del día (cuándo) | <input type="checkbox"/> Estar en aislamiento              | <input type="checkbox"/> Pájaros               | <input type="checkbox"/> Estar cerca de hombres           |
| <input type="checkbox"/> Ver a los demás fuera de control | <input type="checkbox"/> Persona específica (quién)        | <input type="checkbox"/> Arregamentos (cuáles) | <input type="checkbox"/> Estar cerca de mujeres           |
| <input type="checkbox"/> Inspecciones de habitaciones     | <input type="checkbox"/> Gente que habla cosas             |  |   |
| <input type="checkbox"/> Otras:                           |  |  |   |

### Segundo:

#### Descubrir los recordatorios del trauma

Transparencia del facilitador 35



- La próxima visual que tenemos es la sección de recordatorios del Plan informado de seguridad para el trauma.

## Ayudando a Carmen a identificar sus recordatorios del trauma



"Así que hay una razón para que me sienta siempre tan nerviosa. Es bien difícil no poderte concentrar".

NCTSN The National Child Traumatic Stress Network

Ayudando a Carmen a identificar sus recordatorios del trauma

Transparencia del facilitador 36



- Aquí hay un ejemplo de como el director de la unidad de Carmen la ayudó a identificar uno de sus recordatorios del trauma.



- ¿Recuerdan que Carmen estaba una tarde tan distraída en clase que su maestra le preguntó al director de la unidad qué era lo que le pasaba? El director de la unidad decidió hablar con Carmen para ver qué era lo que estaba pasando, Cuando Carmen compartió su historia, el director de la unidad reconoció que ella se distraía en clase porque estaba reaccionando a un recordatorio del trauma. El recordatorio del trauma era simplemente el hecho de estar en clase. Cada vez que se abría la puerta del salón de clases, ella se sobresaltaba y sentía miedo. El director de la unidad se sentó con Carmen y habló con ella sobre los recordatorios del trauma y cómo pueden afectarnos.



- (Haga clic en el control remoto o la barra espaciadora). Después de eso, Carmen dijo en voz alta: "Así que hay una razón para que me sienta siempre tan nerviosa. Es bien difícil no poderte concentrar".

### Third: Determine Early Warning Signs

Restlessness  
Pacing  
Shortness of breath  
Being very quiet  
Feeling tight in the chest  
Sweating  
Nauseous  
Agitation

NCTSN The National Child Traumatic Stress Network

### Third: Determine Early Warning Signs

Transparencia del facilitador 37



- Una primera señal de advertencia podría ser un sentimiento o comportamiento que permita a los jóvenes y quizás a los demás, saber que están experimentando un recordatorio de trauma o que se están alterando. Estas primeras señales de advertencia son personales y diferentes para cada persona. Aquí les incluimos algunos ejemplos de primeras señales de advertencia, pero ustedes dependen de cada joven individualmente para identificar las suyas. Ustedes también pueden sugerir cuáles las que crean que han observado y verificar con los jóvenes si las consideran precisas.



- Al ayudar a los jóvenes a que vean la conexión entre las señales de advertencia y los eventos que les llevaron a experimentarlas, los jóvenes pueden empezar a tener autoconciencia y el potencial de mayor autocontrol.

### Tercero: Determinar las primeras señales de advertencia

Por favor, describe las señales de advertencia, por ejemplo: ¿qué sientes en el cuerpo cuando estás perdiendo el control y qué han visto otras personas que cambie? (Incluye las suyas si tienen)

<input type="checkbox"/> Sudores	<input type="checkbox"/> Respirar con dificultad	<input type="checkbox"/> Corazón acelerado	<input type="checkbox"/> Morder los dientes	<input type="checkbox"/> Comer los pullos
<input type="checkbox"/> Cabe enrejada	<input type="checkbox"/> Adormecer las manos	<input type="checkbox"/> Vozes altas	<input type="checkbox"/> Dormir mucho	<input type="checkbox"/> Hablar/batir
<input type="checkbox"/> Inquieto	<input type="checkbox"/> Pasarlo	<input type="checkbox"/> Pensar en suicidio	<input type="checkbox"/> Insape de sorbito	<input type="checkbox"/> Oír palabras groseras
<input type="checkbox"/> Usar	<input type="checkbox"/> Kiplar	<input type="checkbox"/> Inapacidad	<input type="checkbox"/> Náuseas	<input type="checkbox"/> Dificultad respiración
<input type="checkbox"/> Dormir menos	<input type="checkbox"/> Comer menos	<input type="checkbox"/> Comer más	<input type="checkbox"/> Pensar/grosera o alborar	<input type="checkbox"/> Cambiar (sentencia inapropiada)
<input type="checkbox"/> Otros:				

NCTSN The National Child Traumatic Stress Network

### Tercero: Determinar las primeras señales de advertencia

Transparencia del facilitador 38



- La próxima sección del Plan informado de seguridad para el trauma que está viendo es la sección de las primeras señales de advertencia.

## Cuarto: Crear comportamientos que calmen



- Separarse un rato de la situación estresante
- Salir a caminar
- Hablar con alguien que vaya a escuchar
- Hacer ejercicio
- Acostarse
- Escuchar música

## Cuarto: Crear comportamientos que calmen

Transparencia del facilitador 39



- Los comportamientos que calman son algo que todos usamos cuando nos alteramos. Usted puede ayudar a los jóvenes a desarrollar comportamientos que les calmen cuando se preparen para un evento estresante, o para reducir las emociones cuando reconozcan esas primeras señales de advertencia.



- ¿Pueden pensar en otros comportamientos que se puedan añadir? *[Permita unos cuantos minutos para que los participantes compartan sus respuestas en voz alta].*

## Cuarto: Crear comportamientos que calmen

¿Qué te ayuda a sentir seguridad o sentirte a salvo? (Marca todas las que te ayuden)

<input type="checkbox"/> Oír	<input type="checkbox"/> Tener apoyo de personal masculino	<input type="checkbox"/> Leer	<input type="checkbox"/> Hacer ejercicio/meditar
<input type="checkbox"/> Bailar	<input type="checkbox"/> Tener apoyo de personal femenino	<input type="checkbox"/> Mirar	<input type="checkbox"/> Desahogar
<input type="checkbox"/> Ver TV o una película	<input type="checkbox"/> Tener apoyo de personal masculino	<input type="checkbox"/> Videogames	<input type="checkbox"/> Dibujar/colorear
<input type="checkbox"/> Oír música	<input type="checkbox"/> Tener apoyo de tus pares	<input type="checkbox"/> Nadar	<input type="checkbox"/> Darse una ducha
<input type="checkbox"/> Otros:		<input type="checkbox"/> Caminar	<input type="checkbox"/> Hablar/chatarse con pares

¿Qué te ayuda a mantenerte en control?

¿Qué te ha ayudado a mantenerte en control en el pasado?

¿Qué días de la semana te resulta más cómodo cuando te molestas?

Área silenciosa  Tu habitación  Cuarto de seguridad  Tu cama  Otro: \_\_\_\_\_

¿Tienen algún otro seguro que puedan usar?  Sí  No  Otro: \_\_\_\_\_

¿Qué comportamientos alternativos positivos pueden usar cuando se sientan inseguro/a?

¿Qué intenciones te funcionan?

¿Crees que debes darnos algo que te podría ayudar?

Opcional: por completar este formulario, los sistemas actualizando código en los muros. Por favor, firma aquí abajo.

Joven: \_\_\_\_\_ Miembro del personal: \_\_\_\_\_

## Cuarto: Crear comportamientos que calmen

Transparencia del facilitador 40



- Por último, están viendo la sección de los comportamientos que calman, del Plan informado de seguridad para el trauma.



## Los comportamientos que calman: Usan los sentidos

Transparencia del facilitador 41



Esta transparencia tiene animaciones y usted tiene que activarlas.



- Una de las formas para ayudar a los jóvenes a calmarse es enseñándoles a usar sus sentidos, Puesto que los recordatorios del trauma se experimentan a través de los sentidos, ustedes pueden usar los sentidos para calmarse.



- Como nos sentimos: calmados, irritados, agitados, enojados, cansados, o relajados, está afectado directamente por lo que percibimos con nuestros cinco sentidos. [\(Haga clic en el control remoto o la barra espaciadora\):](#)



- ¿Qué pensamientos les vienen a la mente cuando:

- ven nieve o el mar
- se duchan con productos especiales para el baño o huelen las hojas quemándose en otoño
- escuchan música suave o de su niñez
- se cortan el pelo o se hacen una manicura o pedicura
- bajan la intensidad de las luces en sus oficinas o dormitorios?



- Todo afecta nuestros sentidos y a muchos nos puede cambiar el estado anímico.



- Podemos ayudar a los jóvenes a que se calmen o manejen el estrés ayudándoles a que usen sus sentidos [\(Haga clic en el control remoto o la barra espaciadora\).](#)

- escuchando música
- permitiéndoles que usen productos perfumados para ducharse
- dirigiéndoles para que pongan fotos de la familia en sus cuartos o que cuelguen dibujos que hayan hecho en sus paredes
- proporcionando bolas de relajación
- usando artículos alimentarios- las bolas de fuego son un producto comestible particularmente bueno para los que están adormecidos, aislados o en riesgo de cortarse.

## Los comportamientos que calman: Usan la propiocepción

- Presión en los músculos o articulaciones, o actividades que requieran que usemos los músculos
- Uso terapéutico de pesas, como por ejemplo un edredón pesado o una manta con peso
- La presión o el peso puede ayudar a estabilizar, calmar y organizar



NCTSN The National Child Traumatic Stress Network

Los comportamientos que calman:  
Usan la Propiocepción

Transparencia del facilitador 42



• Además de los cinco sentidos primordiales, tenemos sentidos ocultos como la propiocepción. La propiocepción es su percepción de la presión en los músculos o articulaciones.



• Piense en lo primero que hacemos cuando nacen los bebés. Como una forma de calmarlos, les envolvemos apretándoles con mantas, lo que ejerce una presión en sus cuerpos.



• Muchos de nosotros tenemos un montón de mantas apiladas en nuestras camas, no solo por el calor que dan sino porque la presión contra nuestros cuerpos tiene un efecto tranquilizador. Esto también puede incluir el levantamiento de pesas, mover objetos pesados e inclusive calistenia básica como abdominales y sentadillas.

## Los comportamientos que calman : Usan el sistema vestibular

La sensación de movimiento en el espacio



NCTSN The National Child Traumatic Stress Network

Los comportamientos que calman:  
Usan el sistema vestibular

Transparencia del facilitador 43



• La aportación vestibular es la razón por la que muchos de nosotros disfrutábamos mecernos en un columpio de niños o montarnos en atracciones en los parques de diversiones. Es la sensación de movimiento y espacio. Esto se puede lograr por medio del ejercicio, danza, correr o practicar deportes.

**Nota importante**

PRECAUCIÓN

No todos los comportamientos que calman aplican a todos los jóvenes

- La propiocepción puede ser un recordatorio del trauma para un joven que haya sufrido abuso físico.
- El sistema vestibular puede alterar a un joven que haya estado en un accidente de auto grave.
- Pedir a algún joven que visualice una escena calmada puede llevar al aislamiento en algunos casos.

NCTSN The National Child Traumatic Stress Network

## Nota importante

Transparencia del facilitador 44



- Estén conscientes del historial de trauma de una persona joven antes de sugerir alguno de estos comportamientos para calmarse. Si un joven le indica que un enfoque en particular no está funcionando, escuche e intente algo diferente.

**Actividad de planificación de seguridad**

NCTSN The National Child Traumatic Stress Network

## Actividad de planificación de seguridad

Transparencia del facilitador 45



Esta transparencia contiene un ejercicio para el que necesita las viñetas de casos.



- A lo largo de esta presentación ustedes han aprendido más de los jóvenes que le han sido asignados. Ahora quisiera que consideraran todo lo que han aprendido sobre el historial y desarrollo de los jóvenes y lo que han aprendido recientemente acerca de las estrategias de manejo para crear un plan de seguridad para sus jóvenes. Usen la información en las viñetas y sugieran algunas opciones informadas para completar su plan. En sus manuales hay una copia en blanco del *Plan informado de seguridad para el trauma* que pueden usar. También pueden usar la hoja suelta de *Estrategias alternativas de manejo* para encontrar ideas.



- Tendrán diez minutos para completar el plan. Dependiendo del tiempo, podremos compartir estos planes de seguridad y las consideraciones que hayan surgido en el grupo.

## Actividad: Estrategias alternativas de manejo

- Leer un libro
- Escribir un diario
- Ejercicio
- Respirar profundamente
- Pensar en algo tranquilo
- Escuchar música
- Cantar
- Levantar pesas
- Tocar un instrumento
- Bailar
- Manta con peso
- Hablar con un amigo
- Ver TV
- Dormir
- Jugar algún juego de mesa o video
- Meditar
- Hacer yoga o Tai Chi
- Practicar deportes
- Pintar o dibujar
- Hacer artesanías
- Comer hielo
- Chupar una bola de fuego
- Lavarse la cara o las manos
- Rezar
- Jugar con juguetes o armar rompecabezas
- Colorear
- Caminar
- Contar
- Usar una bola de relajación

## Estrategias alternativas de manejo

Transparencia del facilitador 46



Permita dos minutos para que cada persona escoja tantas estrategias positivas de manejo como considere importantes para el joven seleccionado. Pida voluntarios que le digan cuáles escogieron y por qué.



• Piensen en los jóvenes con los que trabajan y en las estrategias de afrontamiento que usan.



• Seleccionen las estrategias positivas de manejo que sus jóvenes podrían estar usando en cambio y expliquen por qué funcionarían. Pueden escoger algo que no esté en la lista, así que escríbanlo y compártanlo con nosotros.

## Módulo Tres: Mensajes para llevarse a casa



El trauma causa estrategias de manejo para la supervivencia que pueden ser inapropiadas.

Las estrategias de manejo para la supervivencia que son inapropiadas pueden causar enfermedades y muerte prematura.

Usted puede ayudar a los jóvenes a desarrollar más estrategias de manejo positivas.

## Módulo Tres: Mensajes para llevarse a casa

Transparencia del facilitador 47



• Lea todos los mensajes que se lleva a casa.