

Reconocimiento, resiliencia, y sanación in ECE



Escanee aquí para ver y descargar los materiales.



Introducción



Diana Billstrom



Sara Daniel



Yimma Davila Castro

Regulación



*¿Cuales son las
tres palabras
que describen
cómo te sientes
hoy?*

menti.com
6852 1813



Objetivos de aprendizaje

- **Identificar e interpretar** las señales de estrés y trauma en los niños, y aplicar respuestas informadas sobre el trauma y centradas en la prevención que prioricen la seguridad emocional y física.
- **Aplicar y fortalecer** las habilidades socioemocionales fundamentales, incluyendo la conciencia emocional, la autorregulación, la comunicación saludable y el establecimiento de límites, para promover la resiliencia, la conexión y la recuperación dentro de entornos de apoyo.
- **Reconocer y gestionar** las propias respuestas al trauma mediante el análisis del impacto de las experiencias vividas, la identificación de los desencadenantes y la práctica de estrategias de autorregulación y autocompasión que favorezcan la calma, la claridad y un cuidado sostenible

Comencemos por hablar de salud mental



Niveles de estrés

Estrés positivo

Aumentos breves en la frecuencia cardíaca
Elevaciones leves en las hormonas del estrés
Incrementos temporales en el ritmo cardíaco

Estrés tolerable

Respuestas de estrés serias pero temporales
Atenuadas por relaciones de apoyo

Estrés tóxico

Activación prolongada de la respuesta al estrés
Ausencia de relaciones protectoras

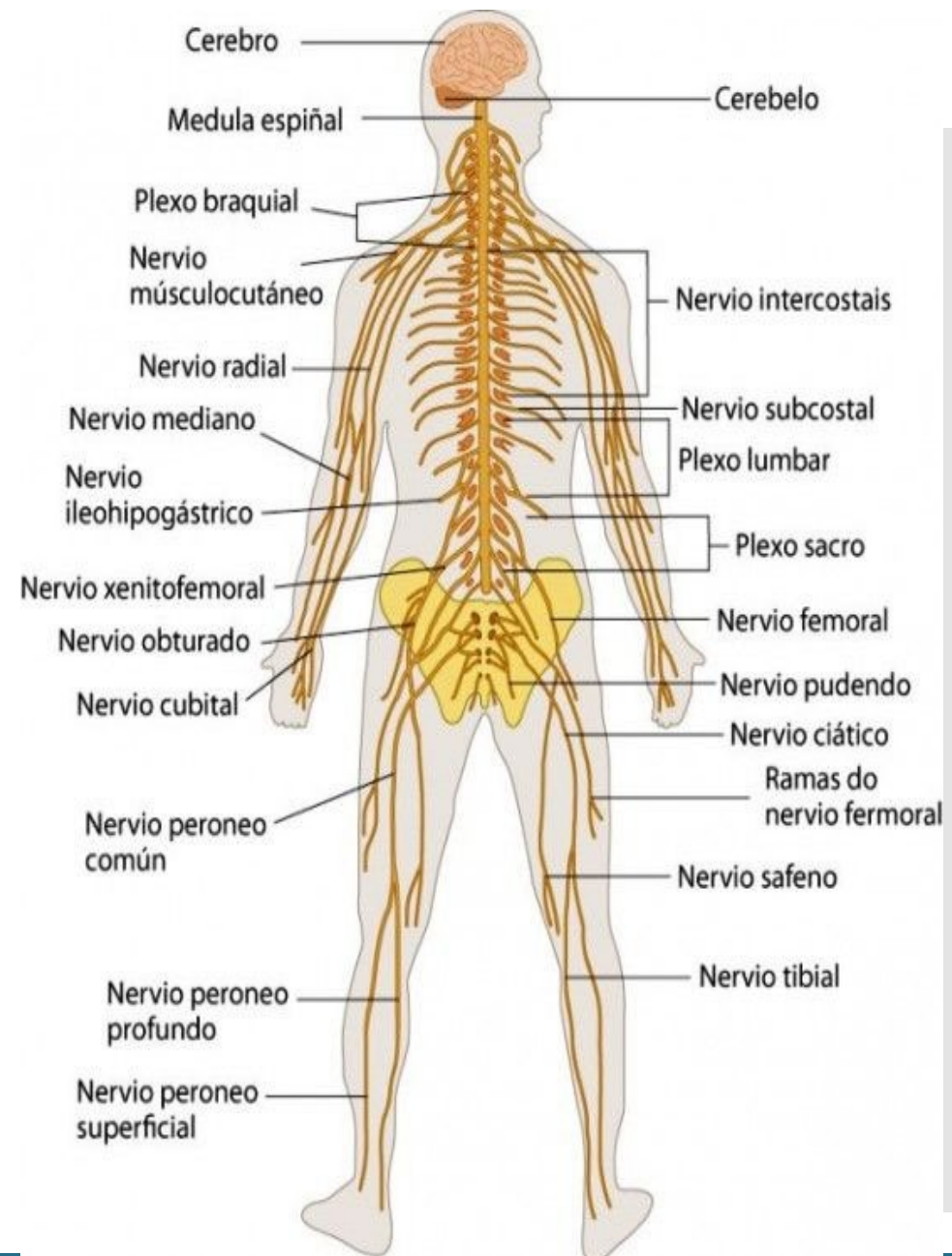
Factores de desestabilización del bienestar

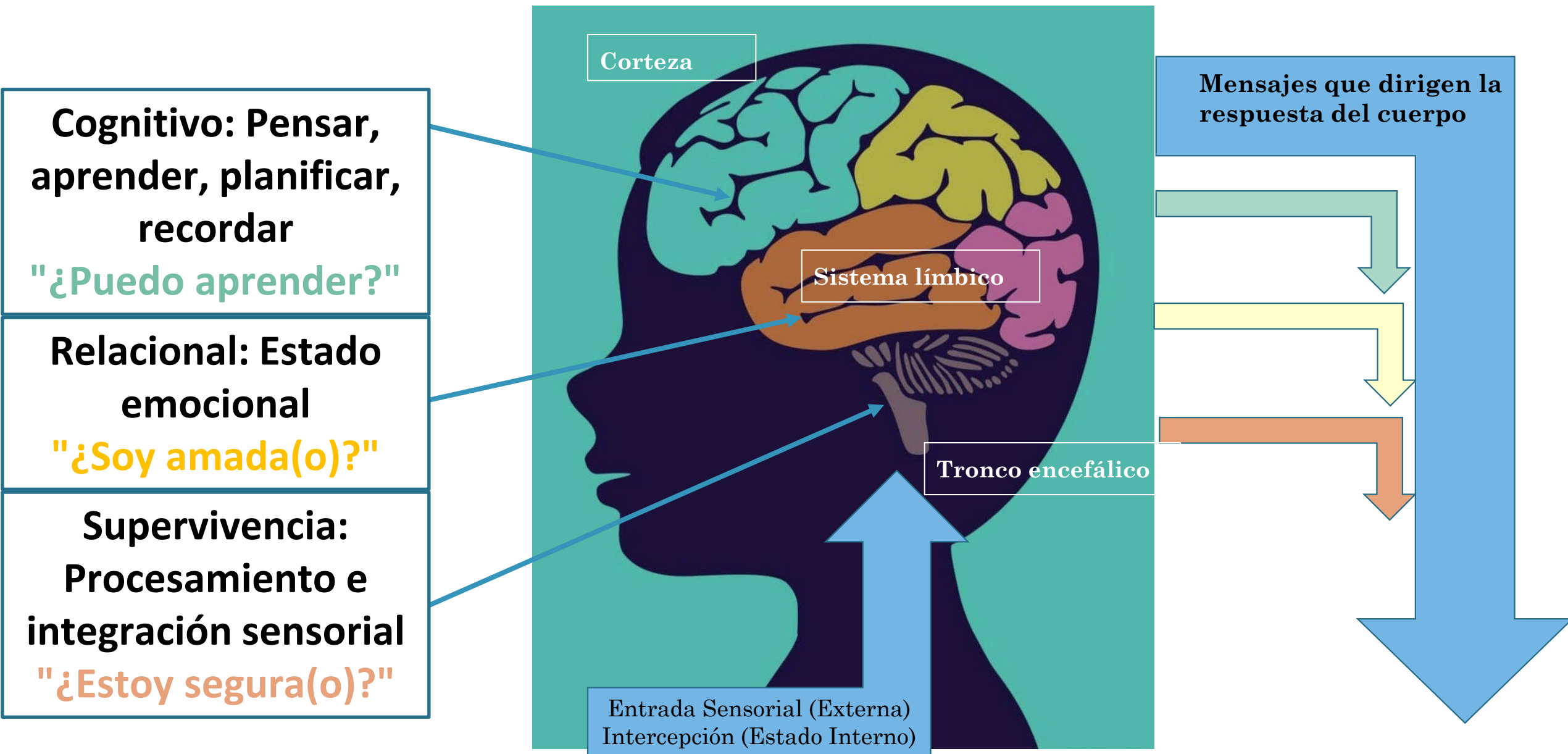
- Problemas de salud
- Estrés
- Exposición traumática
- Desafíos de salud mental
- Asuntos sociales / de relaciones (amigos / familia / pareja)
- Pérdida significativa o cambio
- Estrés financiero / vivir en la pobreza / no tener lo suficiente
- Conflicto espiritual
- Racismo y discriminación
- Inmigración
- Crisis de identidad / pérdida de sí misma(o)
- Pandemia

Trabajando en educación y profesiones de ayuda

- Fatiga de la compasión
- Estrés secundario
- Agotamiento
- Satisfacción de la compasión

Nuestro cerebro y cuerpo bajo estrés





Resiliencia puede ser ...

- Algo con lo que naces
- Algo que aprendes
- Algo que sucede debido a tu entorno
- Algo que puedes desarrollar a través de las relaciones y la conexión con los demás



Resiliencia



<https://www.youtube.com/watch?v=T8QV7Mm9NvM>



Reconocer el estrés en los niños pequeños

Señales de estrés

Infantes

- Dificultad para tranquilizarse (llorar constantemente/ por periodos largos)
- Cerrarse/No interactuar (llorar muy raramente)
- Parecer congelado o vigilante
- Problema para incrementar peso
- Resistir o sobresaltarse al contacto
- Insensible a los intentos de interactuar de adultos
- Miedo extremo a extraños



Párvulos

- Retraso en el lenguaje
- Comportamiento agresivo
- Miedo
- Problemas para dormir
- Berrinches
- Retirarse
- Dificultad de separación
- Muy apegado o evita el contacto
- Poca tolerancia a la frustración
- Hacerse daño así mismo





Señales de estrés

Pre-escolar

- Hipervigilancia o estar constantemente en estado de alerta.
- Apego indiscriminado hacia personas desconocidas.
- Malinterpretar el significado o las intenciones de los demás.
- Sentimientos de vergüenza.
- Dificultad para manejar emociones intensas o difíciles.
- Berrinches o rabietas.
- Aislamiento o retraimiento.
- Regresión (volver a comportamientos propios de una etapa anterior del desarrollo).
- Intentos de controlar el entorno.

Edad escolar

- Hipervigilancia y estado constante de alerta.
- Se altera o desregula emocionalmente con facilidad.
- Impulsividad.
- Dificultad para la autorregulación.
- Poco control de los impulsos.
- Dificultad para pensar en las consecuencias de sus acciones.
- Aislamiento o retraimiento.
- Sentirse abrumado(a).
- Comportamiento agresivo o defensivo.
- Rigidez y falta de flexibilidad en el pensamiento o el comportamiento.

¿Qué es trauma?

- Los eventos traumáticos amenazan la seguridad de un niño o la de sus seres queridos.
- Los niños pequeños se ven especialmente afectados porque dependen de los cuidadores para su seguridad.
- El trauma puede causar reacciones emocionales y físicas duraderas.
- Sentirse desprotegido puede intensificar estas reacciones.
- El trauma puede derivar de eventos externos (desastres, violencia) o dentro de la familia (abuso, muerte súbita)

Tipos de abuso

- **Abuso físico**
- **Abuso sexual**
- **Abuso emocional**
- **Abuso médico**
- **Negligencia**

Signos de abuso

Signos y síntomas del abuso físico

- Lesiones sin explicación, como moretones, huesos rotos (fracturas) o quemaduras.
- Lesiones que no coinciden con la explicación dada.
- Lesiones que no son compatibles con la capacidad de desarrollo del niño.

Signos y síntomas del abuso sexual

- Conducta o conocimiento sexual inapropiado para la edad del niño.
- Embarazo o una infección de transmisión sexual.
- Dolor, sangrado o lesión en el área genital o anal.
- Declaraciones del niño diciendo que fue abusado sexualmente.
- Conducta sexual inapropiada con otros niños.

Signos de abuso y negligencia

Señales y síntomas de abuso emocional

- Desarrollo emocional retrasado o inapropiado.
- Pérdida de confianza o de autoestima.
- Aislamiento social o pérdida de interés o entusiasmo.
- Depresión.
- Evitar ciertas situaciones (por ejemplo, negarse a ir a la escuela o a tomar el autobús).
- Buscar desesperadamente afecto.
- Disminución en el rendimiento escolar o pérdida de interés en la escuela.
- Pérdida de habilidades del desarrollo previamente adquiridas.

Señales y síntomas de negligencia

- Crecimiento deficiente.
- Peso excesivo con complicaciones médicas que no están siendo atendidas adecuadamente.
- Mala higiene personal.
- Falta de ropa o suministros necesarios para cubrir las necesidades físicas.
- Acumular o robar comida.
- Registro deficiente de asistencia escolar.
- Falta de atención adecuada a problemas médicos, dentales o psicológicos o falta de seguimiento necesario.

¿Cómo
responder
ante un
posible
abuso?



Milwaukee Center
For Children & Youth
Restoring Hope, Healing, and Support

Una guía para el personal: próximos pasos cuando su estudiante revela el abuso

5 pasos útiles

1. Mantenga la calma y tranquilice a su estudiante.



- Manténgase sereno, aunque sus emociones puedan ser abrumadoras.
- Asegúreles que han hecho lo correcto al compartir su experiencia con usted y que usted está ahí para apoyarlos y protegerlos.

¿Cómo responder ante un posible abuso?

2. Crea y valide a su estudiante.



- Valide sus sentimientos y reconozca su valor para hablar.
- Escuche atentamente la revelación de su estudiante sin interrumpir ni juzgar.

3. Garantizar la seguridad y la protección:



- Restrinja el acceso del presunto abusador a su estudiante y tome las precauciones necesarias para evitar daños mayores.
- Comuníquese con los Servicios de Protección Infantil (CPS): (414) 220-SAFE

¿Cómo responder ante un posible abuso?



4. Comunicarse con los padres (si no es el autor del daño)

- Anime a los padres a mantener la calma, asegurar y validar a su hijo
- Dar recursos a los padres



5. Busque ayuda profesional: recuerde que no está solo

- Consulte con una agencia calificada que se especialice en trabajar con víctimas del abuso.
- Milwaukee Center for Children and Youth: (414) 248-3996



6. Práctica auto-cuidado

- Toma tiempo para respirar
- Práctica auto-cuidado
- Habla de tus sentimientos con alguien que conoces.

Estrategias para los niños/as



Estrategias para prevenir el abuso

- Desarrollo socio-emocional
- Habilidades de autorregulación
- Límites saludables



Estrategias para padres y cuidadores

- **Educar a los niños sobre seguridad:** Enseñarles que tienen derecho a estar seguros y que nadie debe hacerles daño.
- **Enseñar sobre secretos “buenos” y “malos”:** Explicar que los secretos que los hacen sentir incómodos **nunca** deben guardarse de un adulto de confianza.
- **Establecer comunicación clara:** Mantener conversaciones abiertas sobre el espacio personal y los límites.
- **Supervisar el uso de la tecnología:** Estar al tanto de las actividades en línea y los amigos de los niños.
- **Examinar tu propio comportamiento:** Ser consciente de las diferentes formas de abuso, no solo el físico, y practicar disciplina sin violencia.
- **Modelar comportamiento respetuoso:** Mostrar consistentemente conductas apropiadas y respetuosas hacia los demás.

Áreas del aprendizaje socioemocional



Herramientas sensoriales

Tocar (Tacto)

- Bandejas sensoriales
- Plastilina o arena cinética
- Juguetes con diferentes texturas y objetos manipulativos para inquietud motora

Movimiento (Cuerpo y equilibrio)

- Trampolín pequeño
- Herramientas de equilibrio
- Actividades de empujar y jalar

Sonido

- Audifonos con cancelación de ruido
- Música relajante
- Instrumentos rítmicos (como tambores, maracas, panderetas, etc.)



Apoyos visuales

- Tiempo visual
- Botellas de relajación
- Horarios con fotos

Calma y comodidad

- Rincón acogedor o rincón de la calma
- Objetos con peso para colocar sobre el regazo (cobijas, almohadas o cojines con peso)
- Peluches y materiales de texturas suaves

Regulación oral y autorregulación

- Burbujas, pajillas (popotes) y molinos de viento
- Bocadillos crujientes
- Herramientas seguras para morder o masticar

Estrategias de co-regulación para adultos



Respiración Profunda

LA RESPIRACIÓN DIAFRAGMÁTICA



- **Atención plena (Mindfulness)**
- Conciencia del presente
- Observación sin juicios
- Aceptación
- Cultivar y mantener la calma
- Reducción de reacciones automáticas



Exploración corporal: Reconociendo el estrés en tu cuerpo



Movimiento



Reconocer y nombrar las emociones

¿Cómo estás?



Estoy...

Otras estrategias de regulación

- Tiempo tranquilo / auriculares con cancelación de ruido
- Disfrutar de una bebida caliente
- Dar un paseo
- Masajear tus manos, brazos y hombros
- Tejer
- Música
- Bailar
- Jardinería
- Salir al aire libre
- Leer

Estrategias de Sanación

- Estrés en mi cuerpo
- Respondiendo al estrés
- Reconocer los pensamientos negativos automáticos
- Enfocarte en las cosas por las que estás agradecida
- Identificar y nombrar lo que estás sintiendo y las emociones que hay detrás
- Identificar qué cosas pueden ayudarte
- Nombrar lo que está bajo tu control y lo que no lo está y enfocarte en lo que sí puedes controlar
- Enfocarte en el presente y estar consciente de tu entorno
- Repetir un mantra: *Estoy a salvo, controlo mi propio cuerpo, tengo lo que necesito para protegerme.*
- Usar las estrategias de tu plan de autorregulación
- Conectar con otras personas
- Establecer límites

Apoyando a otros

Corto sobre la **empatía**



Bloqueadores de la empatía

Aconsejar/Reparar

“Quizás deberías levantarte más temprano.”

“Quizás deberías pensar en otro trabajo.”

“Quizás deberías...”

Educar

“Hay un buen libro que creo que te ayudará.”

Análisis/Recopilación de datos

“Sabes, esto parece ser un patrón tuyo.”

Minimizando

“No es tan malo”

“Crees que tuviste un día difícil. Déjame contarte el mío.”

Consolar

“Lo siento. Estoy seguro de que hiciste lo mejor que pudiste.”

Descontar/Cerrar

“Bueno, sabes que deberías estar contento de tener un trabajo.”

Acompañamiento Compasivo

- No necesitas solucionarlo.
- Solo necesitas estar presente, sin juicio, y ser testigo de su dolor y sus experiencias.
- Crear un espacio seguro.
- Preguntar qué necesitan: ¿que solo escuches o que les des un consejo?



Construyendo empatía

- Te estoy escuchando, estoy aquí contigo, no estás sola.
- Eso suena muy difícil.
- No puedo imaginar lo estresante que debe ser para ti.
- No sé qué decir, pero me alegra que hayas compartido esto conmigo.
- Wow, eso debe haber sido muy frustrante.
- Tus sentimientos son válidos; puedo entender por qué te sientes así.
- ¿Hay algo que pueda hacer para ayudarte?

Autocompasión

Cómo practicar la autocompasión



Child Mind
Institute



Los 3 componentes de la autocompasión



**BONDAD CON UNO
MISMO**



**HUMANIDAD
COMPARTIDA**



**MINDFULNESS
(ATENCIÓN PLENA)**

Cierre

¿Cuál es...

- una cosa que aprendiste?
- una cosa que esperas?