

# TRAUMA EN LOS PADRES/CUIDADORES

## Información Sobre Trauma y Cómo Ayudar a los Cuidadores en CDI

El trauma afecta los niños en el concepto que tienen sobre sí mismos, los demás, y el mundo que los rodea. Utilice sus conocimientos de PCIT para mandar mensajes que le ayuden a su niño a reparar el trauma. Siga estos ejemplos:

### Infancia NEGATIVA, DURA, y ABUSIVA

- Es posible que usted se sienta incómodo al dar elogios a su niño si usted no está familiarizado con esta práctica. ¡Esta es una gran oportunidad de enseñarle a su niño *algo diferente!*
- Su niño se siente muy bien cuando recibe elogios. Usted está *rompiendo el ciclo de críticas negativas*. Los niños que reciben elogios crecen sintiéndose más *seguros*.
- Usted sabe cómo se sintió el no tener voz ni voto cuando usted era un niño. Estoy muy contento de que usted sí le esté dando a su niño la *oportunidad de tener una opinión*.

### Evitación

Sé que puede ser incómodo cuando su niño habla o juega representando sus experiencias traumáticas (peleas). Usted quisiera que él ya no se acordara, pero cuando usted le responde, usted le está transmitiendo que *está bien hablar de cosas difíciles*, y está modelando cómo *enfrentarlas* de manera más positiva.

### Disociación

- Ejemplo-Parece que lo perdí por un segundo. Señale con la cabeza si está aquí conmigo ahorita. Esto es una reacción común para personas que han estado expuestas a trauma. Respire profundamente y dígame lo que ve que está haciendo el niño.
- Muy bien en regresar a éste *momento* y estar aquí presente para su niño, *aunque sea difícil*.

### Temor y Ansiedad:

- El trauma puede hacernos sentir muy ansiosos y temerosos. Cuando usted se toma su tiempo para jugar con calma usted le transmite a su niño que el ambiente en el que él está jugando es un lugar seguro, y que él también puede jugar *con calma*.
- Ejemplo: usted se inmovilizó o se congeló cuando el niño le pegó. Esta es una *reacción natural*- usted está bien. Recuérdele al niño que usted saldrá del cuarto si él le pega otra vez.

### Reexperimentando

- Ejemplo- Parece que cuando su niño le levanta la voz, usted revive su propio trauma. Quiero que se repita a sí mismo: "*Ahorita, yo estoy a salvo, estoy bien.*"
- Está bien *tomarse un momento* si el juego o las conductas de su niño le provocaron memorias negativas.