

## Desencadenantes

### ¿Cuáles son algunos desencadenantes comunes?

- Cambio inesperado
- Sentimientos de vulnerabilidad o miedo
- Sentirse amenazado o atacado
- Demasiada estimulación del entorno

### ¿Cómo se ve un niño desencadenado?

- Los comportamientos resultantes de una respuesta al estrés generalmente caen en uno de tres : **huir, pelear o congelarse.**

#### • ¿Cómo es el vuelo?

- Comportamientos en los que los niños se alejan de una persona/ situación que sienten que es una amenaza

#### • ¿Cómo es la lucha?

- Comportamientos en los que los niños se mueven hacia una persona/situación que sentir es una amenaza

#### • ¿Qué aspecto tiene la congelación?

- Comportamientos en los que los niños usan sus mentes para alejarse de un persona/situación que sienten que es una amenaza (permanecer quietos mientras "revisan")

Los niños que han experimentado un trauma pueden:

- Parecer nervioso o nerviosa
- Evite el contacto físico.
- Tiene dificultad para dormir/tiene pesadillas.
- Estar confundido acerca de lo que es peligroso y a quién acudir en busca de protección, especialmente si el trauma fue causado por un cuidador.
- Tener cambios de humor, por ejemplo, cambiar rápidamente de ser callado y retraído a ser agresivo.
- Demanda mucha atención.
- Tiene problemas para prestar atención a los maestros en la escuela ya los padres en casa.
- Pierden el apetito.
- Vuelva a los comportamientos "más jóvenes", como hablar como un bebé o querer que los adultos los alimenten o los vistan.
- Recrear las cosas aterradoras que han experimentado durante el juego.
- Retirarse de amigos o actividades que han disfrutado anteriormente.
- Participar en peleas en la escuela o pelear con hermanos en casa.
- Los niños mayores pueden involucrarse en conductas autodestructivas como el abuso de drogas o alcohol, cortarse o tener relaciones sexuales sin protección.



categorias:



## ¿Qué se puede hacer?

- Mantenga la calma, sin importar qué comportamientos se muestren. Enfadarse cuando se trata de un niño desencadenado puede empeorar el comportamiento.
- Recuerde el iceberg... trate de identificar la necesidad debajo de la superficie que está impulsando el comportamiento del niño. Concéntrese en satisfacer la necesidad del niño en lugar de "arreglar" el comportamiento problemático.
- Espere hasta que el niño ya no se anime a hablar sobre lo que pasó. Mientras está activado, un niño no puede usar la parte racional del cerebro, lo que hace que el razonamiento sea ineficaz.
- Cuando el niño esté tranquilo, hable sobre cómo reconocer los desencadenantes y qué se puede hacer para aumentar la conciencia de las emociones para evitar que se desencadenen, o qué se puede hacer para calmar y controlar (o regular) las emociones.
- Tan difícil como puede ser, trate de recordar que estos comportamientos no son un ataque personal y probablemente tengan poco que ver contigo.



## MÁS INFORMACIÓN



**El Niño Traumático Nacional**  
**Red de estrés**

¿Estás leyendo esto impreso?  
Vaya a: <http://www.nctsn.org/>



**Modelo de mano del cerebro por Dan Siegel**

¿Estás leyendo esto impreso? Ir a:  
<https://www.youtube.com/watch?v=gm9CIJ74Oxw>



**123 CARE Cuidado 17" x 11" Afiche**



# 123 CARE

HERRAMIENTAS DE RESPUESTA A TRAUMAS PARA PERSONAS QUE CUIDEN DE NIÑOS



EDAD	EVENTO ACTIVADOR	CONDUCTA APROPIADA AL DESARROLLO	HUÍDA	LUCHA	SE CONGELA	ATENCIÓN SUGERIDA EN RESPUESTA AL TRAUMA
0 a 1 año	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Cambios inesperados en las rutinas o personas a su cuidado</li> <li>•Ruidos fuertes e inesperados</li> <li>•Fuertes emociones (a menudo, ira)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Se sobresalta, pero se puede calmar por sí solo (junta las manos, chupa)</li> <li>•Llora, pero las personas a su cuidado pueden reconfortarlo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Duerme demasiado, tiene dificultad despertarse</li> <li>•Evita el contacto visual</li> <li>•Se va gateando o se aleja</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Llora inconsolablemente, puede que la persona a su cuidado no pueda calmarlo</li> <li>•Se aferra a los adultos</li> <li>•Lloriquea</li> <li>•Arquea la espalda</li> <li>•Jalonea y empuja</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Rostro y ojos apagados</li> <li>•Mira hacia otro lado (se desconecta)</li> <li>•Duerme mucho</li> <li>•Muestra poca emoción</li> <li>•Va de "despierto" a "dormido" rápidamente</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Darle rutinas constantes</li> <li>•Darle los mismos cuidadores constantemente</li> <li>•Permitirle algo que le dé consuelo (dedo, cobija)</li> <li>•Responder a las señales de los niños</li> <li>•Ser física y emocionalmente disponible durante sentimientos o conductas desafiantes</li> <li>•Verbalizar simpatía</li> </ul>
1 a 3 años	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Cambios inesperados en las rutinas</li> <li>•Transiciones</li> <li>•Desconocidos</li> <li>•Gentíos, desorden y ambientes caóticos</li> <li>•Ira (real o percibida) de otros</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Está entusiasmado con su mundo</li> <li>•Está ansioso de participar, pero puede ser tímido</li> <li>•Se frustra fácilmente, lo cual puede generar berrinches o agresión</li> <li>•Tiene miedo a los desconocidos</li> <li>•Participa en juego paralelo en vez de juego en grupo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Se le dificulta prestar atención</li> <li>•Es temeroso</li> <li>•Se aísla de los demás</li> <li>•Se niega a participar a través de retraimiento</li> <li>•Se aleja corriendo o caminando</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Conducta agresiva (muerde, pega, empuja)</li> <li>•Se aferra a los adultos</li> <li>•Tiene un berrinche</li> <li>•Se niega a participar a través de comportamientos problemáticos</li> <li>•Avienta juguetes</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•"Se ausenta"</li> <li>•No responde, no parece oír ni entender</li> <li>•Se le dificultan las actividades de aprendizaje</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Ayudar a identificar y nombrar sentimientos</li> <li>•Minimizar el poder / control y enfocarse en la colaboración con el niño</li> <li>•Alentar movimiento y ejercicio</li> <li>•Enseñar juegos de respiración lenta y profunda, como: apagar las velas, respirar el aroma de las rosas</li> <li>•Dar tiempo adicional para que los niños puedan prepararse para las transiciones</li> <li>•Dejar que los niños tomen descansos de las actividades según sea necesario</li> <li>•Dar a los niños advertencias verbales de 5 a 10 minutos antes de las transiciones</li> <li>•Permitirle algo que le dé consuelo (cobijas, peluches)</li> <li>•Responder a las señales de los niños</li> </ul>
3 a 5 años	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Cambios inesperados en las rutinas</li> <li>•Transiciones</li> <li>•Conducta agresiva percibida</li> <li>•Desorden y ambientes caóticos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Se emociona fácilmente y habla mucho</li> <li>•Está ansioso de participar</li> <li>•Se frustra fácilmente, lo cual puede generar agresión</li> <li>•Los desconocidos le dan curiosidad</li> <li>•Está atento cuando percibe ira de un adulto</li> <li>•Necesita objetos que le den consuelo</li> <li>•Busca el consuelo de cuidadores conocidos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Huye</li> <li>•Se esconde</li> <li>•Llora inconsolablemente</li> <li>•Busca objetos que le den consuelo</li> <li>•Se aleja de los demás</li> <li>•Se queja a menudo de molestias, dolores y enfermedades</li> <li>•Comportamiento regresivo (no llega a tiempo al baño, se chupa el dedo)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Cuando se enoja se le enfrenta al cuidador</li> <li>•Arroja objetos</li> <li>•Siente la necesidad de contar su versión de los hechos</li> <li>•Conducta agresiva que se intensifica rápidamente</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•"Se ausenta"</li> <li>•Se le dificultan las actividades de aprendizaje</li> <li>•Se le dificulta prestar atención o seguir indicaciones</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Preguntarles a los niños, "¿Cómo puedo ayudarte a sentirte seguro?"</li> <li>•Darles a los niños el tiempo que necesiten para regular sus emociones</li> <li>•Ver todas las recomendaciones anotadas en las secciones anteriores</li> </ul>

¿Cuál es la necesidad detrás de la conducta?

FACTOR ACTIVADOR: un evento o situación que genera sentimientos negativos /o perturbadores – sentirse amenazado o en peligro.



**Evento Activador** algo que activa a una persona o que la hace sentirse amenazada  
**Se congela** el uso de la mente para alejarse de la persona considerada a ser una amenaza (se queda quieto mientras "se ausenta")

**Lucha** avanza hacia la persona que piensa que es una amenaza (lucha contra la energía negativa y la devuelve)  
**Huída** se aleja de la persona que piensa que es una amenaza (huye de)

