

¿Qué puede hacer el maestro/a para ayuda a sus estudiantes?

- Planificar lecciones más cortas.
- Ir a un ritmo más lento.
- Dar menos tarea que de costumbre.
- Propiciar ejercicios de transición enfocados en la recuperación.
- Promover inteligencia emocional.
- Esperar un bajo rendimiento escolar por corto tiempo.
- Monitorear conversaciones que se tengan sobre el tema, evitando que los estudiantes se sientan más ansiosos.
- Identificar a los estudiantes que han tenido experiencias de trauma directo (están a mayor riesgo de angustia).
- Alentar a los estudiantes a solicitar ayuda cuando sea necesario.
- Mantener contacto con padres y referir a personal de apoyo.



Carr. #2 Km. 8.2
Bo. Juan Sánchez Villa 15
(Antiguo Hospital Mepsi Center)
Bayamón, P.R.

P.O. Box 607087
Bayamón, P.R. 00960-7087

Cuadro Telefónico
787-763-7575



Línea PAS
1-800-981-0023

1-888-672-7622 TDD

7 días/ 24 horas



www.assmca.pr.gov



Estrategias de Manejo de Trauma con Estudiantes

Aplicaciones a la sala de clases

División de Niños, Jóvenes y sus Familias

Trauma en Estudiantes

Se define trauma como cualquier evento de peligro al que se expone un individuo y le genera un sentido de daño. Pueden identificarse en varias categorías, por ejemplo: violencia, accidentes, desastres naturales, negligencia, entre otros. Se podrían experimentar diversos traumas en el transcurso de la niñez a la adolescencia.

Estrés Traumático

A diario vivimos rodeados de peligro. Cuando la sensación de peligro es traumática, genera mucho estrés o ansiedad extrema. Esto puede abrumar la capacidad para hacerle frente a la vida

Estrategias de manejo

Las siguientes son estrategias recomendadas por la NCTSN para trabajar con estudiantes que han vivido situaciones traumáticas. Las mismas tienen como finalidad ayudar a que los menores aprovechen su capacidad natural para recuperarse del trauma (resiliencia), proporcionándoles herramientas para manejar su estrés, relajarse y enfocarse en su propia recuperación.

Cinco sentidos - (Conectar con el presente)
El chocolate - Se ofrece uno y se le pide que lo teme, lo toque, lo observe, lo huelga, lo ponga en su lengua y lo chupe. Se le hacen preguntas relacionadas en cada paso. Y, se le pregunta si alguna vez había tomado tiempo para disfrutarse un chocolate de esa forma. Se hace énfasis al efecto relajante del chocolate (serotonina).

Conteo de cosas - Identificar cosas que hay en el mismo ambiente del salón, lugar imaginario o relacionado al tema de la clase. Se pide que mencionen algo que puedan ver, oler, escuchar, tocar y saborear.

Respiración profunda - Se le pide a los estudiantes que se sienten cómodamente, con la espalda recta. Se les solicita que pongan una mano en el pecho y la otra en el estómago y comiencen a inhalar y exhalar por la boca, mientras se concentran. Deben notar que la mano que tienen en el estómago se mueve al inhalar y exhalar. Van a continuar respirando, cuentan hasta tres y lo repiten hasta sentirse relajados.

Respiración de colores - Se realiza la respiración profunda pidiendo que respiren y exhalen colores que gustan o desagradan. Se le solicita: inhalen "color positivo" y exhalen "color negativo".

El Spaguetti - Se pide estar de pie. Se pregunta cómo son los spaguettis crudos, se insta a que pongan su cuerpo como creen que se siente un spaguetti crudo. Luego, se pregunta cómo son los spaguettis cocidos y se insta a que pongan su cuerpo como un spaguetti cocido.

La "Tortuguita" - Se les pide nombrar tres animales que den mucho miedo e imaginar ser una tortuga que va caminando rumbo a un lugar deseado. Se le hace el cuento de que, caminando, se va encontrando con cada animal y se esconde para que ninguno la vea. Al esconderse, se agacha en el caparazón. Luego, sale estirando el cuerpo.

Escuchar y validar - Implica estar con los estudiantes, propiciar un espacio libre de juicio, reconociendo sus experiencias, hablando de lo vivido, lo que piensan y sienten. Se usan frases para dar importancia al sentimiento; por ejemplo: "¿Eso te hace sentir...?", "Parece que eso te pone triste...", "Por lo que estas contando, debes sentirte muy mal". Busca que se logre una sensación de comprensión.

