

# Cuidando heridas abiertas

Prácticas educativas para transformar el trauma en resiliencia

Guía 5  
Colección



ALDEAS  
INFANTILES SOS



GOBIERNO  
DE ESPAÑA

MINISTERIO  
DE DERECHOS SOCIALES, CONSUMO  
Y AGENDA 2030



POR SOLIDARIDAD  
OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL



## Cuidando heridas abiertas. Prácticas educativas para transformar el trauma en resiliencia

1. Introducción y objetivos _____	4
específicos	
2. Impacto trauma en el _____	6
desarrollo	
3. Señales y pistas para _____	8
detectar trauma en el	
desarrollo	
4. Claves para la intervención _____	11
5. Promover - evitar _____	14
6. Autocuidado _____	16
7. Anexo 1: tabla resumen _____	17
señales para detectar	
trauma	
8. Anexo 2: organizaciones _____	18
informadas sobre el	
trauma	
9. Anexo 3: resumen _____	20
10. Bibliografía y enlaces web _____	22

### COLECCIÓN CRECER. 5. CUIDANDO HERIDAS ABIERTAS. PRÁCTICAS EDUCATIVAS PARA TRANSFORMAR EL TRAUMA EN RESILIENCIA

**Material elaborado:** Escuela Nacional de Formación de Aldeas Infantiles SOS España (Academia SOS) para el desarrollo del proyecto Protegiéndolos: promoción de la salud mental y hábitos saludables en las nuevas generaciones.

**Autor de contenidos:** Irene Martín López. Psicóloga de intervención social. Técnico de Formación de la Escuela Nacional de Formación de Aldeas Infantiles SOS España. José Manuel Morell Parera, Director de la Escuela Nacional de Formación de Aldeas Infantiles SOS España. Psicólogo. Especialista en Psicología clínica.

**Revisión de textos:** María Eugenia del Río Cantero.

Todos los derechos reservados. Copyright de los textos, de las fotografías: Aldeas Infantiles SOS y sus autores.

Proyecto financiado por el Ministerio de Derechos Sociales y Agenda 2030. Granada, septiembre 2025.

No hay salud mental si un niño o una niña no se siente seguro. Por eso, lo primero que debemos garantizarles es un entorno protector.

La calma y la confianza que nacen de esa seguridad son el punto de partida para acompañarles, favorecer su desarrollo, apoyar su recuperación y contribuir a su estabilidad emocional. Todo ello influye directamente en su bienestar y en su salud mental.

Crear y mantener entornos afectivos y protectores, donde los derechos de niños, niñas y jóvenes estén garantizados y sean tratados con dignidad y respeto, constituye el propósito central de la Política de Protección Infantil y Juvenil de Aldeas Infantiles SOS.

El desarrollo de esta Política implica la puesta en marcha de estructuras y herramientas que impactan positivamente en el bienestar de chicos y chicas.

Las publicaciones que forman parte de la colección CRECER se enmarcan en esta línea de trabajo: son acciones de prevención y formación que nos ayudan a comprender mejor las dificultades a las que pueden enfrentarse y nos ofrecen instrumentos para abordarlas desde una perspectiva respetuosa y sensible al trauma.

Además, esta colección da respuesta a una necesidad expresada por los programas y reflejada en los análisis de riesgos elaborados recientemente. Por ello, puede considerarse también una medida de mitigación frente a dichos riesgos.

# 1 Introducción y objetivos específicos

Es fundamental que las personas que cuidan y trabajan con niños, niñas, adolescentes y jóvenes en situación de vulnerabilidad entiendan que las experiencias adversas en la infancia impactan en el desarrollo infantil y pueden tener consecuencias a largo plazo en distintos niveles: físico, social y emocional. Las respuestas del cuerpo ante estas experiencias traumáticas, como la lucha, huida o congelación, son comportamientos adaptativos y de supervivencia que varían según diversos aspectos.

En el proceso de recuperación del trauma, existen muchos factores que influyen en el bienestar de los/as niños, niñas, adolescentes y jóvenes. Entre esos factores, la crianza y las **relaciones estables con los adultos representan un componente vital para ayudar a la infancia a superar los efectos del trauma**. Estas relaciones proporcionan un entorno seguro y de confianza, permitiendo que los/as niños, niñas, adolescentes y jóvenes puedan sentirse comprendidos y acompañados en su proceso de recuperación. Es importante que la persona cuidadora detecte, comprenda y, en casos necesarios, derive la situación a otros profesionales, sin olvidar que su objetivo principal es generar un vínculo saludable que facilite la restauración del bienestar de los/as niños, niñas, adolescentes y jóvenes.

## Objetivos específicos de esta guía

- Comprender el impacto del trauma en el desarrollo infantil y las respuestas de afrontamiento que genera en niños, niñas, adolescentes y jóvenes.
- Enseñar a las personas cuidadoras cómo detectar si un/a niño, niña, adolescente y joven puede estar sufriendo un trauma, ofreciéndoles estrategias claves para la detección precoz, la intervención y la creación de entornos seguros y confiables que promueva la recuperación.
- Difundir el compromiso de la organización para implementar prácticas informadas sobre el trauma y transmitir las a las personas cuidadoras.



Esta guía pretende orientar el acompañamiento de niños, niñas, adolescentes y jóvenes, que han sufrido experiencias adversas y traumáticas durante su infancia. Da unas pinceladas sobre el trauma en el desarrollo, cómo detectarlo y cómo actuar para establecer acciones reparadoras que ayuden a niños, niñas, adolescentes y jóvenes a recuperarse del trauma sufrido. Resume qué implicaciones debe tener una organización que implementa prácticas informadas sobre el trauma.

Es importante especificar que, **el objetivo del educador/a** no es resolver el trauma, sino **detectar, comprender y derivar en casos necesarios**. Aunque generes un buen vínculo, **no intentes hacer terapia**.

**Las experiencias adversas en la infancia impactan en el desarrollo infantil y a largo plazo** a distintos niveles: físico, social y emocional. **Las respuestas del cuerpo ante estas experiencias son muy diversas y dependen de varios factores: lucha, huida o congelación**, son las más frecuentes. Son **comportamientos adaptativos y de supervivencia**. Hemos de comprender con empatía las situaciones vividas y evitar re-traumatizar a los/as niños, niñas, adolescentes y jóvenes.



## 2 Impacto trauma en el desarrollo

El estrés y la adversidad en la infancia pueden afectar negativamente, de forma drástica, el funcionamiento de una persona a lo largo de su vida.

Está demostrado que las experiencias adversas (ACE, por sus siglas en inglés) o eventos traumáticos durante la infancia están relacionados con una mayor probabilidad de sufrir enfermedades y problemas psicosociales en la edad adulta, como: enfermedades cardíacas, cáncer, alcoholismo, suicidio, depresión y embarazo adolescente.

El **trauma** es la angustia psicológica inmediata y/o las consecuencias biopsicosociales a largo plazo de la exposición a uno o más eventos catastróficos o adversos. Supone una lesión del sistema nervioso (mente y cuerpo). En general podemos decir que:

**“Es una respuesta normal a circunstancias anormales”**

El **trauma complejo**, se asocia con acontecimientos que son **crónicos y repetidos**, a menudo suceden **durante la infancia** y ocurren **en el contexto de las relaciones**.

Produce sentimientos de:

- Confusión emocional y física.
- Vergüenza
- Hipo activación
- Miedo y terror
- Inferioridad
- Falta de autocontrol
- Desconfianza
- Impotencia
- Tristeza
- Ansiedad
- Hiper activación
- Culpa
- Inutilidad
- Desconexión

Las circunstancias ambientales, la edad y la genética influyen aportando **factores de riesgo y protección**. Si los factores de riesgo y los factores estresantes superan los factores de protección de una persona, es más probable que sufra los efectos negativos de un suceso traumático.

Las respuestas de supervivencia más comunes ante un peligro o una situación traumática son: **lucha, huida o congelación**.

En personas con traumas repetidos y señales constantes de peligro, los niveles de cortisol pueden **permanecer en alerta máxima mucho después de que el peligro haya pasado**.

**“El cuerpo lleva la cuenta”** (Bessel van der Kolk), los recuerdos del trauma se almacenan en el cuerpo de forma inconsciente y pueden ser revividos por **desencadenantes** que pasan desapercibidos (un ruido, olores, luces, etc..).

**Los efectos negativos del trauma pueden disminuir si se da el tipo correcto de relaciones de reparación y experiencias afectivas positivas y motivadoras.**

La **confianza y el apoyo relacional** son esenciales: contar con una **figura de apego seguro que sintonice** con sus estados de ánimo y les ayude a **corregular** sus emociones y sentimientos es la **clave para la recuperación**.

## 3 Señales y pistas para detectar trauma en el desarrollo

### 1. Manifestaciones emocionales

- Ansiedad, hipervigilancia constante o miedos intensos sin causa aparente.
- Tristeza, llanto frecuente o apatía.
- Explosiones de ira desproporcionadas.
- Sentimientos de vergüenza, culpa, asco, confusión y angustia.
- Dificultad para regular emociones (autorregulación deficitaria).

### 2. Manifestaciones conductuales

- Conductas impulsivas agresivas.
- Retraimiento social, conductas de evitación o aislamiento.
- Problemas de concentración y atención o hiperactividad.
- Estrategias de afrontamiento de problemas arriesgadas (por ejemplo, autolesiones o abuso de sustancias).
- Comportamientos repetitivos compulsivos, a modo de rituales, que dan la sensación de un falso control.
- Actitud evitativa o controladora.

### 3. Manifestaciones cognitivas

- Dificultad para concentrarse o aprender. Baja motivación.
- Pensamientos negativos sobre sí mismo ("soy malo/a", "no merezco ser amado/a"). Baja autoestima.
- Disociación, alteración y bloqueo de pensamientos:
  - Desrealización - sentir que las cosas no son reales.
  - Despersonalización - experimentar los propios pensamientos y sentimientos como si no te pertenecieran.
- Distorsiones cognitivas sobre la seguridad y la confianza en los demás.

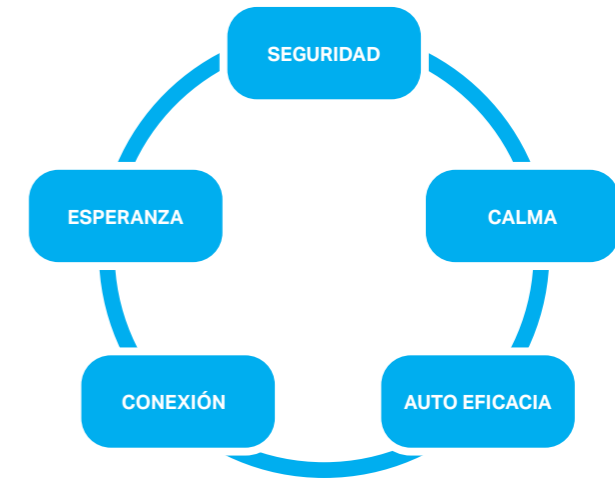
### 4. Manifestaciones fisiológicas

- Problemas de sueño (pesadillas, insomnio).
- Hipervigilancia o sobresaltos exagerados.
- Alteraciones del apetito o dolor somático sin causa médica.
- Hipersensibilidad a la información sensorial o inconscientes del dolor, el tacto o las sensaciones físicas internas.



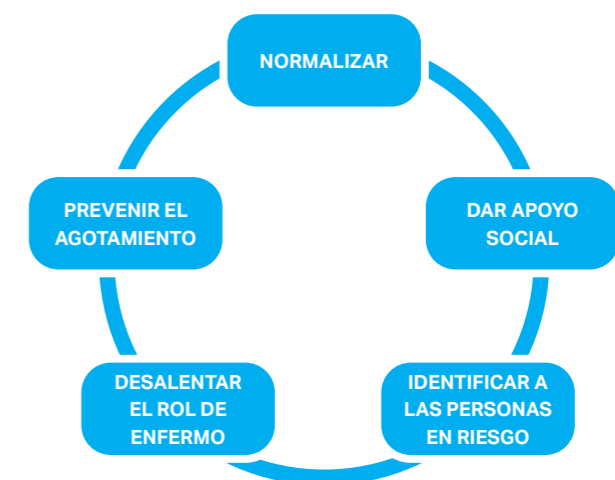


## 4 Claves para la intervención Principios de apoyo al trauma



- **Paciencia y constancia:** el trauma en el desarrollo requiere tiempo para sanar.
- **Validación de la experiencia del niño/a:** "Lo que sentiste fue real y entendible".
- **Trabajo gradual:** del fortalecimiento de la seguridad a la integración de recuerdos traumáticos.
- **Atención a señales no verbales:** muchas veces el trauma se expresa corporalmente.
- **Coordinación interdisciplinar:** psicología, pediatría, educación, trabajo social.

## Acciones de apoyo al trauma





## Bases para la intervención

### 1. Establecer seguridad y confianza:

- Crear un entorno seguro y predecible.
- Mantener rutinas claras y relaciones consistentes con adultos significativos.
- Validar emociones y experiencias sin juzgar.

### 2. Regulación emocional y corporal:

- Enseñar técnicas para gestionar el estrés: respiración, mindfulness, atención plena (grounding).
- Integrar intervenciones sensoriales y corporales, como movimientos, arte o música.
- Trabajar la co-regulación con adultos de referencia.

### 3. Intervenciones psicológicas:

- Terapias basadas en evidencia:
  - Trauma-Focused CBT (TF-CBT) para NNA.
  - EMDR adaptado a NNA.
  - Terapia de juego para expresar emociones traumáticas de manera simbólica.
- Reestructuración de creencias negativas (esquemas desadaptativos).

### 4. Trabajo con relaciones:

- Fortalecer vínculos seguros (familia, cuidadores/as, mentores/as).
- Enseñar habilidades sociales y comunicación emocional.
- Intervenir en el contexto familiar si es posible (psicoeducación).
- Fomentar el desarrollo de redes sociales de apoyo en todas las etapas de la vida.

### 5. Prevención de retraumatización:

- Evitar situaciones que puedan reactivar el trauma sin preparación previa.
- Comunicación clara sobre lo que sucederá en sesiones o actividades.
- Monitorear el nivel de estrés y tolerancia de los/as niños, niñas, adolescentes y jóvenes.

## 5 Promover - evitar



### Qué hacer

- Sé una persona **honest**a y confiable.
- Sé consciente de tus propios **prejuicios** y **déjalos de lado**.
- Actúa con **sensibilidad** respecto a la cultura, la edad y el género.
- Respeta la privacidad y la confidencialidad.
- Sé **paciente** y actúa con tranquilidad.
- **Fortalece el vínculo**, trabaja el apego, la seguridad, la confianza y la proximidad con los/as niños, niñas, adolescentes y jóvenes.
- Entiende **qué hay detrás de sus comportamientos**.
- **Interpreta** y responde adecuadamente a las **señales emocionales** de los/as niños, niñas, adolescentes y jóvenes, fomentando su desarrollo emocional.
- **Escucha**, permite los silencios, aumenta tu empatía y comprensión.
- Refuerza su **autoestima**.
- Reconoce las **fortalezas** de la persona.
- **Previene y anticipa** posibles situaciones evocadoras del trauma, presta atención a los **"desencadenantes"** para mitigar sus consecuencias.
- Identifica a las personas **vulnerables al aislamiento**.
- **Involucra** a los niños, niñas, adolescentes y jóvenes en las decisiones sobre su posible tratamiento o intervenciones.
- Respeta el derecho de las personas a tomar sus **propias decisiones**.
- Fortalece los **apoyos sociales** que sean reconfortantes, **positivos** y afectuosos.
- **Cúidate para poder cuidar** y pide ayuda cuando sea necesario.
- **Practica el Autocuidado**.



### Qué no hacer

- Sacar **conclusiones precipitadas** u ofrecer **soluciones**.
- **Confundir estrés con trauma**.
- Castigar y retraumatizar.
- Permitir que familiares y amigos/as **socaven el proceso de recuperación**.
- Fomentar el **"rol de enfermo/a"** de la persona con trauma.
- No hagas **falsas promesas** ni des información falsa.
- **No fuerces la ayuda** a las personas.
- **No presiones** a las personas para que **cuenten su historia**.
- **No juzgues** a la persona por sus acciones y sentimientos.
- **No interrumpas ni apresures su relato**.
- **No toques si no es apropiado** hacerlo.
- No uses **términos técnicos**.
- **No te responsabilices de sus problemas**; no los desautorices.





## 6 Autocuidado

Ayudar a niños, niñas, adolescentes y jóvenes que han sufrido traumas supone una gran implicación y una carga emocional que puede provocar un **"trauma secundario"** o **"trauma vicario"** en las personas cuidadoras, y dar lugar a situaciones de agotamiento, fatiga por compasión o atención bloqueada. Es fundamental procesar lo vivido y pedir apoyo; en ocasiones, es preciso contar con la atención y seguimiento de un profesional para reducir el impacto emocional. Por ello, se recomienda:

- **Hablar con los compañeros/as y personas de confianza sobre lo ocurrido y sobre cómo uno se encuentra.** Siempre preservando la privacidad del/la niño, niña, adolescente y joven.
- **Tomar medidas que eviten el agotamiento y el "trauma vicario".**
- **Favorecer espacios de distracción y desconexión.** El deporte, la meditación, los hobbies o el tiempo con los seres queridos son rutinas de higiene emocional básicas que nos ayudan a procesar las situaciones estresantes.
- **Prestarse atención a uno/a mismo/a.** Como personas y profesionales, tenemos límites que en ocasiones no conocemos hasta que se sobrepasan. Es posible encontrarse con reacciones propias que se han visto potenciadas por una situación estresante,
  - Una mayor irritabilidad o emocionalidad
  - Evitamos lugares o situaciones
  - Pensamientos intrusivos
  - Nuestra mente vuelve a la situación vivida recurrentemente.
- Si observamos que esto persiste en el tiempo, es importante **buscar ayuda profesional** que nos ayude a procesar la situación.

## 7 Anexo 1: tabla resumen señales para detectar trauma

Manifestaciones emocionales	<p>Ansiedad, hipervigilancia constante o miedos intensos sin causa aparente.</p> <p>Tristeza, llanto frecuente o apatía.</p> <p>Explosiones de ira desproporcionadas.</p> <p>Sentimientos de vergüenza, culpa, asco, confusión y angustia.</p> <p>Dificultad para regular emociones (autorregulación deficitaria).</p>
Manifestaciones conductuales	<p>Conductas impulsivas agresivas.</p> <p>Retraimiento social, conductas de evitación o aislamiento.</p> <p>Problemas de concentración y atención o hiperactividad.</p> <p>Estrategias de afrontamiento de problemas arriesgadas (por ejemplo, autolesiones o abuso de sustancias).</p> <p>Comportamientos repetitivos compulsivos, a modo de rituales, que dan la sensación de un falso control.</p> <p>Actitud evitativa o controladora.</p>
Manifestaciones cognitivas	<p>Dificultad para concentrarse o aprender. Baja motivación.</p> <p>Pensamientos negativos sobre sí mismo ("soy malo/a", "no merezco ser amado/a"). Baja autoestima.</p> <p>Disociación, alteración y bloqueo de pensamientos.</p> <p>Desrealización - sentir que las cosas no son reales.</p> <p>Despersonalización - experimentar los propios pensamientos y sentimientos como si no te pertenecieran.</p> <p>Distorsiones cognitivas sobre la seguridad y la confianza en los demás.</p>
Manifestaciones fisiológicas	<p>Problemas de sueño (pesadillas, insomnio).</p> <p>Hipervigilancia o sobresaltos exagerados.</p> <p>Alteraciones del apetito o dolor somático sin causa médica.</p> <p>Hipersensibilidad a la información sensorial o hiposensibilidad al dolor, el tacto o las sensaciones físicas internas.</p>



## 8 Anexo 2: organizaciones informadas sobre el trauma

**Implementar en la organización una perspectiva informada sobre la adversidad y el trauma implica:**

### 1. Preparación:

- Formación continua y actualizada:** preparar a sus profesionales para que sean capaces de comprender el impacto de la adversidad durante el desarrollo y puedan abordar las necesidades de las personas afectadas por el trauma infantil.
- Hacer especial hincapié en **la prevención**, fomentando los factores y medidas de **protección**.
- Incluir en el **PEI** de cada niño, niña, adolescents y joven un plan de atención individual que contemple sus **experiencias traumáticas** para garantizar que todo el personal sepa cómo ayudarlo mejor.
- Fomentar el autocuidado** tanto de los/as niños, niñas, adolescentes y jóvenes como de los profesionales de atención para mitigar los traumas secundarios o vicarios que puedan ocurrir.

### 2. Concienciación:

- Comprender y abordar las necesidades** de las personas afectadas por la adversidad y el trauma infantil en sus diversos contextos.
- Divulgar y concienciar** a las diferentes entidades y contextos que inciden en la vida de los/as niños, niñas, adolescentes y jóvenes sobre el impacto del trauma en el desarrollo infantil.
- Ser conscientes de que **las relaciones son fundamentales** y cada contacto con alguien que ha experimentado adversidad y trauma puede ser una oportunidad de sanación y crecimiento.

### 3. Flexibilidad:

- Brindar un **apoyo flexible, diverso y personalizado** según las necesidades de los/as niños, niñas, adolescentes y jóvenes.
- Ser **sensibles al contexto** más amplio de la vida de la persona y comprender cómo esto le impacta.

### 4. Seguridad y responsabilidad:

- Contar con políticas, prácticas y mecanismos de protección que eviten volver a traumatizar** a los/as niños, niñas, adolescentes y jóvenes y estigmatizar su respuesta conductual o emocional al trauma.
- Establecer acciones reparadoras, procedimientos de protección e intervención en situaciones de adversidad infantil que ayuden al niño, niña, adolescente y joven a recuperarse de la adversidad o el trauma que ha sufrido.
- Actuar para **interrumpir y romper el ciclo de violencia y adversidad**.

### 5. Empoderamiento: participación y fortalezas:

- Adoptar un **enfoque basado en las fortalezas**, reconociendo los recursos y la resiliencia que tienen los/as niños, niñas, adolescentes y jóvenes.
- Requieren la **participación: involucran a los/as niños, niñas, adolescentes y jóvenes** que han sufrido situaciones traumáticas **en las decisiones** sobre su tratamiento, atención y el diseño de las intervenciones.

### 6. Enfoque integrado:

- Trabajar en red** para la búsqueda de apoyos y recursos.
- Establecer una colaboración y comunicación fluida con otras entidades y servicios** para garantizar un apoyo continuado en las transiciones de los/as niños, niñas, adolescentes y jóvenes a otras ubicaciones, o derivaciones a los tratamientos oportunos y servicios especializados.

# 9 Anexo 3: resumen

## Principios de apoyo al trauma



- **Paciencia y constancia.**
- **Validación de la experiencia del NNA:** "Lo que sentiste fue real y entendible".
- **Trabajo gradual.**
- **Atención a señales no verbales.**
- **Coordinación interdisciplinar.**

## Acciones de apoyo al trauma



## Bases para la intervención

- **Establecer seguridad y confianza:**
  - Crear un entorno seguro y predecible.
  - Mantener rutinas claras y consistencia en adultos significativos.
  - Validar emociones y experiencias sin juzgar.
- **Regulación emocional y corporal:**
  - Enseñar técnicas para gestionar el estrés: respiración, mindfulness, atención plena (grounding).
  - Integrar intervenciones sensoriales y corporales, como movimientos, arte o música.
  - Trabajar la co-regulación con adultos de referencia.
- **Intervenciones psicológicas:**
  - Terapias basadas en evidencia.
  - Reestructuración de creencias negativas.
- **Trabajo con relaciones:**
  - Fortalecer vínculos seguros (familia, cuidadores/as, mentores/as.)
  - Enseñar habilidades sociales y comunicación emocional.
  - Intervenir en el contexto familiar si es posible.
  - Fomentar el desarrollo de redes sociales de apoyo en todas las etapas de la vida.
- **Prevención de retraumatización:**
  - Evitar situaciones que puedan reactivar el trauma sin preparación previa.
  - Comunicación clara sobre lo que sucederá en sesiones o actividades.
  - Monitorear el nivel de estrés y tolerancia del niño, niña, adolescente y joven.

## ¿Qué debe hacer y qué no debe hacer el educador/a?

- El/la educador/a no debe asumir un rol terapéutico. Su papel es detectar, contener, ofrecer apoyo, informar y derivar.
- Sé consciente de tus propios prejuicios y déjalos de lado. Actúa con sensibilidad y respeto.
- Sé paciente y aumenta tus habilidades de escucha, empatía y comprensión.
- Fortalece el vínculo, trabaja el apego, la seguridad, la confianza y la proximidad con los/as niños, niñas, adolescentes y jóvenes.
- Entiende qué hay detrás de sus comportamientos. Interpreta y responde adecuadamente a las señales emocionales de los/as niños, niñas, adolescentes y jóvenes, fomentando su desarrollo emocional.
- Refuerza su autoestima.
- Reconoce las fortalezas y resiliencia de los/as niños, niñas, adolescentes y jóvenes.
- Prevee y anticipa posibles "desencadenantes" evocadores del trauma para mitigar sus consecuencias.
- Involucra al niño, niña, adolescente y joven en las decisiones sobre su posible tratamiento o intervenciones.
- Cuídate para poder cuidar y pide ayuda cuando sea necesario.
- Practica el **AUTOCUIDADO**.

## Detección de señales de trauma

- **Emocionales:** ansiedad, hipervigilancia constante o miedos intensos sin causa aparente. Tristeza llanto frecuente o apatía. Explosiones de ira desproporcionadas. Sentimientos de vergüenza, culpa, asco, confusión y angustia. Dificultad para regular emociones
- **Conductuales:** conductas impulsivas agresivas. Retraimiento social, conductas de evitación o aislamiento. Problemas de concentración o hiperactividad. Estrategias de afrontamiento de problemas arriesgadas (autolesiones o abuso de sustancias). Comportamientos repetitivos compulsivos, a modo de rituales. Actitud evitativa o controladora.

- **Cognitivas:** Dificultad para concentrarse o aprender. Baja motivación. Pensamientos negativos sobre sí mismo. Baja autoestima. Disociación, alteración y bloqueo de pensamientos (desrealización o despersonalización). Distorsiones cognitivas sobre la seguridad y la confianza en los demás
- **Fisiológicas:** Problemas de sueño (pesadillas, insomnio), hipervigilancia o sobresaltos exagerados. Alteraciones del apetito o dolor somático sin causa médica. Hipersensibilidad a la información sensorial o hiposensibilidad al dolor, el tacto o las sensaciones físicas internas.

## Organizaciones informadas sobre el trauma. Implica:

- **1. Preparación y prevención:** formación continua y actualizada a profesionales.
- **2. Concienciación:** comprensión y divulgación de impactos y necesidades de las personas con trauma.
- **3. Flexibilidad y sensibilidad contextual:** brindar un apoyo personalizado según las necesidades de los/as niños, niñas, adolescentes y jóvenes.
- **4. Seguridad y responsabilidad:** contar con políticas, prácticas y mecanismos de protección que reparen el daño y eviten volver a traumatizar.
- **5. Empoderamiento:** participación y fortalezas.
- **6. Enfoque integrado:** trabajo en red y apoyo continuado.

## 10 Bibliografía y enlaces web

- Brown, DW, Anda, RF, Tiemeier, H., Felitti, VJ, Edwards, VJ, Croft, JB y Giles, WH (2009) 'Experiencias adversas en la infancia y riesgo de mortalidad prematura'. American Journal of Preventive Medicine 37(5): 389-96.
- CELCIS, Centro de Excelencia para el Cuidado y la Protección de los Niños. Universidad de Strathclyde (2021) Lugares Seguros, Niños sanos. Incorporación de Prácticas con Información sobre Traumas en Entornos de Cuidado Alternativo. Aldeas Infantiles SOS Internacional
- R. Brennan, M. Bush, D. Trickey, Ch. Levene y J. Watson. (2019) Adversidad y Práctica informada sobre el trauma. Guía para profesionales que trabajan en primera línea. YoungMinds
- Van der Kolk, B. (2020). El cuerpo lleva la cuenta: Cerebro, mente y cuerpo en la superación del trauma. Eleftheria.

### Videos:

- El trauma y el sistema nervioso central: <https://youtu.be/vINniXcN22Y>



# El acrónimo CRECER



¿Qué significa cada elemento  
en el contexto de la salud mental?

## C - Conexión

Se refiere a la capacidad de establecer y mantener relaciones significativas con otras personas. Esto incluye sentirse vinculado a la familia, amigos, comunidad o incluso consigo mismo. La conexión es fundamental para el bienestar emocional y la sensación de pertenencia. **Ejemplo:** Un adolescente que comparte sus emociones con un amigo de confianza o con una figura de referencia está practicando conexión.

## R - Regulación emocional

Es la habilidad de reconocer, comprender y gestionar las propias emociones de manera efectiva. Esto no significa suprimirlas, sino manejarlas para que no interfieran con la toma de decisiones o con la relación con los demás. **Ejemplo:** cuando alguien se siente frustrado, respira profundo y encuentra una forma adecuada de expresar su enfado sin herir a otros.

## E - Expresión

Se refiere a la capacidad de comunicar pensamientos, sentimientos, necesidades y deseos de manera clara y auténtica. La expresión puede ser verbal, no verbal o a través de formas creativas como el arte o la escritura. **Ejemplo:** escribir un diario para reflejar emociones difíciles o hablar con un familiar sobre un problema.

## C - Curiosidad

Es el impulso de explorar, aprender y descubrir cosas nuevas sobre uno mismo, los demás y el mundo. La curiosidad fomenta el aprendizaje, la creatividad y la flexibilidad mental. **Ejemplo:** un niño que pregunta "¿por qué?" o un adulto que investiga sobre un tema desconocido está ejercitando la curiosidad.

## E - Empoderamiento

Significa sentirse capaz y competente para tomar decisiones sobre la propia vida y actuar en consecuencia. Implica confianza en las propias habilidades y responsabilidad sobre los propios actos. **Ejemplo:** un adolescente que decide participar en un proyecto escolar que le interesa, confiando en su capacidad para contribuir positivamente.

## R - Resiliencia

Es la capacidad de afrontar, adaptarse y recuperarse frente a las dificultades, traumas o cambios. La resiliencia permite transformar experiencias negativas en oportunidades de crecimiento. **Ejemplo:** superar un fracaso académico o una pérdida familiar y salir fortalecido emocionalmente.

**CRECER**, imagina un árbol fuerte con raíces profundas, tronco firme, ramas expresivas, hojas curiosas, frutos empoderados y corteza resistente.

Descárgate  
con este código QR  
la colección CRECER



ALDEAS  
INFANTILES SOS



aldeasinfantiles.es