

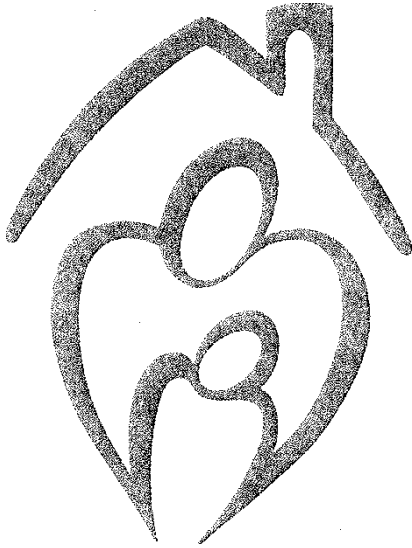
# **Módulo 8:**

## ***Cuidado Personal***

## **OBJETIVOS DEL APRENDIZAJE**

Después de terminar este módulo, usted debería ser capaz de:

- Definir y enumerar las señales de alerta, fatiga de compasión y estrés traumático secundario.
- Especificar técnicas de auto-cuidado específicas que puedan ayudar a prevenir fatiga de compasión y estrés traumático secundario (STS).
- Describir por lo menos tres estrategias de enfrentamiento que pueda usar cuando el trauma de un niño sea un recordatorio de su propio trauma pasado.



# MÓDULO 8

## Folletos Suplementales

## **CHEQUEO DE AUTO-CUIDADO**

Es fácil perder la pista de sus propias necesidades cuando esta al cuidado de un niño que ha experimentado un trauma. El no cuidarse a sí mismo no sólo marca un mal ejemplo para sus niños, sino que lo prepara para la fatiga de compasión. Para tener una idea de donde está ubicado en el aspecto del auto-cuidado, intente este pequeño chequeo (poco científico) de sí mismo.

### **1. Qué tan a menudo desayuna?**

- A. Casi todos los días
- B. Una o dos veces por semana
- C. Cada mes o algo así
- D. Qué es desayuno?

### **2. Cuándo fue la última vez que realmente dio una buena carcajada?**

- A. En algún momento en los últimos 2 días
- B. La semana pasada
- C. El mes pasado
- D. 1972

### **3. Qué tan a menudo pasa tiempo social con un amigo (o amigos)?**

- A. Casi todos los días
- B. Una o dos veces por semana
- C. Cada mes o algo así
- D. Cuando me encuentro con alguien en la tienda

### **4. Con qué frecuencia se conecta con otros padres adoptivos?**

- A. Casi todos los días
- B. Una o dos veces por semana
- C. Cada mes o algo así
- D. Rara vez

### **5. Qué tan a menudo ve una película o programa de TV que USTED quiere ver?**

- A. Casi todos los días
- B. Una o dos veces por semana
- C. Cada mes o algo así
- D. No se acuerda

### **6. Cuándo fue la última vez que dijo “no” a algo que realmente no quería (o era capaz) de hacer?**

- A. Esta mañana
- B. La semana pasada
- C. El mes pasado
- D. Ni siquiera se me ha ocurrido!

**7. Cuándo fue la última vez que permitió que alguien lo(a) cuidara?**

- A. Ayer
- B. La semana pasada
- C. Alguna vez este año
- D. 1973

**8. Qué tan a menudo duerme lo suficiente para estar descansado durante el día?**

- A. Casi todas las noches
- B. Una o dos veces por semana
- C. Cada mes o algo así
- D. Muy cansado para recordar

**9. Cuándo fue la última vez que leyó algo solamente por diversión?**

- A. Hoy
- B. La semana pasada
- C. El mes pasado
- D. En tercer grado

**10. Qué tan a menudo medita/ora?**

- A. Casi todos los días
- B. Una o dos veces por semana
- C. Cada mes o algo así
- D. Rara la vez

**11. Qué tan a menudo se toma el tiempo para ser sexual?**

- A. Casi todos los días
- B. Una o dos veces por semana
- C. Cada mes o algo así
- D. Qué es sexo?

**12. Con qué frecuencia hace ejercicio o participa en una actividad física que disfrute?**

- A. Casi todos los días
- B. Una o dos veces por semana
- C. Cada mes o algo así
- D. Cuenta la limpieza de casa?

**PUNTAJE:** Otórguese 3 puntos por cada respuesta **A**, 2 puntos por cada **B**, 1 punto por cada **C** y por cada respuesta **D** cero puntos.

**36 a 24 puntos:** Felicitaciones, parece que está manteniendo un buen balance entre cuidar a otros y cuidarse a sí mismo. Siga así!

**23 a 12 puntos:** Definitivamente está haciendo cosas para cuidar sus propias necesidades, pero probablemente podría hacer más. Puede ser hora de hacer un compromiso más fuerte consigo mismo para desarrollar un plan de acción de auto-cuidado.

**12 puntos:** Wow! Parece que está haciendo mucho por otras personas y nada por usted mismo. Todo ese tiempo cuidando a otros puede estar alistándolo para una fatiga de compasión. Es hora de hacer un plan de acción de auto-cuidado.

## MI PLAN DE AUTO-CUIDADO

---

A partir de hoy, voy a tener tiempo para cuidar de mí mismo, haciendo al menos lo siguiente:

### UNA VEZ AL DIA

### UNA VEZ A LA SEMANA

### UNA VEZ AL MES

## CHEQUEO DE AUTO-CUIDADO

Es fácil perder la pista de sus propias necesidades cuando esta al cuidado de un niño que ha experimentado un trauma. El no cuidarse a sí mismo no sólo marca un mal ejemplo para sus niños, sino que lo prepara para la fatiga de compasión. Para tener una idea de donde está ubicado en el aspecto del auto-cuidado, intente este pequeño chequeo (poco científico) de sí mismo.

**1. Qué tan a menudo desayuna?**

- C. Casi todos los días
- C. Cada mes o algo así
- D. Una o dos veces por semana
- D. Qué es desayuno?

**2. Cuándo fue la última vez que realmente dio una buena carcajada?**

- C. En algún momento en los últimos 2 días
- C. El mes pasado
- D. La semana pasada
- D. 1972

**3. Qué tan a menudo pasa tiempo social con un amigo (o amigos)?**

- A. Casi todos los días
- C. Cada mes o algo así
- B. Una o dos veces por semana
- D. Cuando me encuentro con alguien en la tienda

**4. Con qué frecuencia se conecta con otros padres adoptivos?**

- A. Casi todos los días
- C. Cada mes o algo así
- B. Una o dos veces por semana
- D. Rara vez

**5. Qué tan a menudo ve una película o programa de TV que USTED quiere ver?**

- A. Casi todos los días
- C. Cada mes o algo así
- B. Una o dos veces por semana
- D. No se acuerda

**6. Cuándo fue la última vez que dijo “no” a algo que realmente no quería (o era capaz) de hacer?**

- A. Esta mañana
- C. El mes pasado
- B. La semana pasada
- D. Ni siquiera se me ha ocurrido!



- 7. Cuándo fue la última vez que permitió que alguien lo(a) cuidara?**
- A. Ayer  
B. La semana pasada  
C. Alguna vez este año  
D. 1973
- 8. Qué tan a menudo duerme lo suficiente para estar descansado durante el día?**
- A. Casi todas las noches  
B. Una o dos veces por semana  
C. Cada mes o algo así  
D. Muy cansado para recordar
- 9. Cuándo fue la última vez que leyó algo solamente por diversión?**
- A. Hoy  
B. La semana pasada  
C. El mes pasado  
D. En tercer grado
- 10. Qué tan a menudo medita/ora?**
- A. Casi todos los días  
B. Una o dos veces por semana  
C. Cada mes o algo así  
D. Rara la vez
- 11. Qué tan a menudo se toma el tiempo para ser sexual?**
- A. Casi todos los días  
B. Una o dos veces por semana  
C. Cada mes o algo así  
D. Qué es sexo?
- 12. Con qué frecuencia hace ejercicio o participa en una actividad física que disfrute?**
- A. Casi todos los días  
B. Una o dos veces por semana  
C. Cada mes o algo así  
D. Cuenta la limpieza de casa?

**PUNTAJE:** Otórguese 3 puntos por cada respuesta **A**, 2 puntos por cada **B**, 1 punto por cada **C** y por cada respuesta **D** cero puntos.

**36 a 24 puntos:** Felicitaciones, parece que está manteniendo un buen balance entre cuidar a otros y cuidarse a sí mismo. Siga así!

**23 a 12 puntos:** Definitivamente está haciendo cosas para cuidar sus propias necesidades, pero probablemente podría hacer más. Puede ser hora de hacer un compromiso más fuerte consigo mismo para desarrollar un plan de acción de auto-cuidado.

**12 puntos:** Wow! Parece que está haciendo mucho por otras personas y nada por usted mismo. Todo ese tiempo cuidando a otros puede estar alistándolo para una fatiga de compasión. Es hora de hacer un plan de acción de auto-cuidado.

## MI PLAN DE AUTO-CUIDADO

---

A partir de hoy, voy a tener tiempo para cuidar de mí mismo, haciendo al menos lo siguiente:

### UNA VEZ AL DIA

### UNA VEZ A LA SEMANA

### UNA VEZ AL MES

# Consejos para ser un Padre de Recursos Informado de Trauma Fabuloso

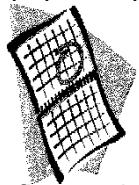
## Sea apapachador



**Los niños que han experimentado un trauma necesitan que los abrasen, los mesan, y estar en brazos.** Sea físico en el cuidado y en amarlos. Tenga en cuenta, que para muchos de estos niños, el toque en el pasado se ha asociado con el dolor, la tortura o el abuso sexual. En estos casos, asegúrese que monitoree cuidadosamente la forma en que responden, estar en sintonía con sus respuestas y actuar en acorde.

De muchas maneras, usted está proporcionando experiencias de sustitución que debería haber tenido lugar cuando eran mucho más jóvenes-, pero usted está haciendo esto cuando sus cerebros son más difíciles de modificar y cambiar. Por lo tanto, necesitarán aún más demostraciones de amor y apapacho para ayudarles a desarrollarse y crecer.

## Sea consistente



**Los niños que han sufrido traumas a menudo son muy sensibles a los cambios** en los horarios, transiciones, sorpresas, situaciones sociales caóticas, los cambios en el consultorio de un terapeuta, y en cualquier nueva situación en general. Las fiestas de cumpleaños, dormir fuera de casa, vacaciones, viajes familiares, el inicio y el final del año escolar, etc., todo puede ser aterrador y desconcertante para ellos.

**Sea "aburridamente predecible."** Deje que los niños sepan acerca de los cambios y transiciones muchos días e incluso semanas antes de tiempo. Caminar hacia y a través de su nuevo edificio de la escuela antes de que empiecen las clases. Mantenga un calendario grande, visible en casa en una ubicación central donde pueden ver fácilmente los próximos eventos. Revise semanalmente.

Si los niños se vuelven ansiosos cuando se les da demasiada información por adelantado (por ejemplo, la planificación de una visita con uno de los padres en Servicios Sociales), escale hacia atrás en sintonía con la zona de confort de cada niño sobre el cambio y modificar su plan en consecuencia.

## Establezca un dialogo



Las interacciones sociales son una parte importante de ser padres y del niño en proceso de cicatrización.

**Una de las cosas más importantes y placenteras de hacer es: parar, sentarse y escuchar.** Cuando esté tranquila e interactivo con los niños, se dará cuenta de que van a empezar a mostrarle y decirle sobre lo que está realmente en su interior. Tan simple como suena, es una de las cosas más difíciles para los adultos de que hacer-para dejar de preocuparse por el tiempo o la siguiente tarea, y realmente relajarse en el momento que esté con un niño. Estos niños sienten que usted está allí para ellos. Ellos sentirán que les importa.



## Jugar

**Todos los apegos empiezan con el juego.** Las actividades que le permiten interactuar juguetonamente con los niños son muy importantes. Estas actividades permiten la oportunidad para que un niño se nutra y comience el proceso de sanación. Jugar con burbujas arcilla o animales de peluche. Cavar en la tierra o andar en bicicleta. Sólo tiene que encontrar una manera de jugar con su hijo.

Esto le proporcionará al niño la oportunidad de ser niño-que puede ser una experiencia muy nueva!



## Enseñe sentimientos

**Es bueno sentir todo tipo de sentimientos.** Enseñe maneras saludables de actuar cuando tiene sentimientos. Explore cómo otras personas pueden sentirse y cómo muestran sus sentimientos (desarrollo de la empatía).

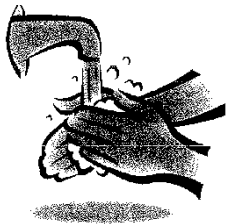


**Hable acerca de cómo usted y otros miembros de la familia expresan los sentimientos.**

**Cuando sienta que el niño está sintiendo algo, pregúntese en voz alta sobre los sentimientos del niño:** "Me pregunto si te sientes triste de que su mamá no vino a visitarte" o "Me pregunto si te sientes enojado cuando digo "no".

Pruebe uno de los muchos juegos diseñados para ayudar a los niños a identificar y comunicar sus sentimientos. **Dibujen caras de sentimientos** juntos o busquen fotos en revistas de diferentes sentimientos. Utilice una cámara digital y tomen fotos de cada uno de ustedes "poniendo" diferentes caras de sentimientos, o practiquen haciendo caras de sentimientos en el espejo. **Etiquetar y dar palabras a diferentes sentimientos y situaciones en las que esos sentimientos son comunes.** No se olvide de ayudar al niño a prestar atención a la parte física de sus reacciones emocionales.

## Modelar y enseñar comportamientos apropiados

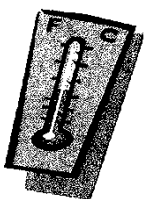


**Los niños que han sufrido traumas a menudo no saben cómo interactuar bien con los adultos u otros niños.** Modele comportamientos positivos usted mismo y tenga en cuenta de que están viendo a ver cómo va a responder a diferentes situaciones.

Conviértase en un "locutor acto por acto": "Voy al fregadero para lavarme las manos antes de cenar... Tomo el jabón y me pongo el jabón en las manos, luego..." Lo harán, verán, escucharán e imitarán su ejemplo.

**No asuma que ellos saben cómo jugar o cómo compartir sentimientos.** Ayúdele a practicar habilidades en ambas áreas.

**El contacto físico con los niños que han sido traumatizados puede ser problemático.** A menudo no saben cuándo abrazar; que tan cerca pararse de uno; cuando establecer o romper el contacto visual; o bajo qué condiciones es aceptable que se pique la nariz, tocar sus genitales, o hacer conductas de aseo. A menudo inician el contacto físico con extraños, que los adultos pueden interpretar como cariñoso- pero no lo es. **Guíe suavemente al niño en la forma de interactuar de manera diferente y abordar la cuestión cada vez que ocurra.**



## Ayude al niño a regularse

**Los niños necesitan que los adultos les ayuden a aprender a regularse y mantener la calma.** Enseñe a los niños que están a salvo y protegidos, y que ellos no tengan que esperar lo peor. Proporcione interacciones tranquilizadoras y calmantes. Ayúdelos a auto-calmarse y regularse.

**Observar al niño en diferentes momentos durante el día y en diferentes situaciones, y estar preparados para saber cómo el niño va a responder.** Mostrar "fuerza" paternal y la capacidad para mantener al niño seguro y tranquilo durante esas situaciones difíciles.

No le dé al niño más estimulación de las que él o ella puedan manejar, incluso actividades divertidas. Descubra lo que le ayuda a su niño a calmarse, y hacer un plan para saber qué hacer cuando no esté con él o ella.



## **Entender el comportamiento antes de imponer castigos o consecuencias**

Cuanto más pueda aprender sobre el impacto del trauma en el desarrollo de su hijo, las respuestas emocionales y comportamientos, más capaz será usted de desarrollar los comportamientos e intervenciones sociales que serán de buena utilidad.

Por ejemplo, cuando un niño atesora comida, este acto no debe ser visto como "robo", sino como un resultado común y previsible de ser privado de alimentos durante la primera etapa de su niñez.

Los comportamientos difíciles o problemáticos también pueden ser la forma en que el niño pone a "prueba" sus reacciones basadas en experiencias reales del pasado.

Tómese el tiempo para dar consecuencias si la necesita. Piense en el mensaje que quiere dar a su hijo, y cree una consecuencia de acuerdo con esa visión. Por ejemplo, dar a un niño un "tiempo dentro" (en lugar de un "tiempo fuera") ayuda al niño a "detener la acción" sin sentirse rechazado.

Evite las batallas de control / las luchas de poder, proporcionando al niño con dos opciones aceptables siempre que sea posible. Sólo de consecuencias que pueda cumplir. Tómese el tiempo para "volver a sintonizarse" tras consecuencias.



## **Utilizar las emociones como una herramienta para padres**

Los niños que han experimentado un trauma necesitan una gran cantidad de **elogios cálidos, halagos sinceros** cuando ha **hecho algo bien** y **consecuencias** claras cuando se han portado mal. Vaya por una **relación de 6 halagos por cada corrección** (mínimo), incluyendo comentarios positivos a otros adultos.

**ELOGIOS** significa:

- Actitud positiva con el cuerpo, la voz y la expresión facial
- Al darse cuenta de los comportamientos positivos o neutros, hay que elogiarlos

**Desapasionamiento** significa:

- Menos palabras
- Voz suave, firme
- Tono de voz "firme"
- Reconociendo su propia reacción
- Cuerpo en calma, con voz calmada, y rostro sereno
- Repetición, si es necesario



## Tenga expectativas realistas

Los niños que han experimentado un trauma tienen mucho que superar. Algunos no superan todos sus problemas. Otros harán grandes progresos. Tenga en cuenta que han sido despojados de algunos de ellos, pero no de todos.

**El progreso puede ser lento.** El progreso lento puede ser frustrante, y muchos padres de crianza y adoptivos se sienten frustrados porque todo el amor, el tiempo y el esfuerzo que pasan con sus hijos puede que no parezca tener algún efecto. Pero lo hace. No sea duro con usted mismo. Es normal sentirse abrumado y agobiado en momentos en que la crianza nos da estos desafíos.

**Piense que está plantando semillas. Recuerde usar su “lupa” para medir el progreso.**



## Cúidese

Usted no puede proporcionar, predecir, enriquecer o nutrir el cuidado de un niño si está agotado. Usted no será capaz de ayudar si usted está agotado, abrumado, o resentido.

**Descanse.** Busque apoyo. Tenga cuidado de relevo periódicamente para tener un poco de "tiempo para usted".

**Cultive sus propias relaciones primarias** con tu pareja, hijos, familiares y amigos. Tener un pasatiempo o tomar alguna clase, recibir un masaje, o tener una noche relajada.

Entender sus necesidades de cuidado, la compasión y la bondad de los demás.

**Mantener una red de apoyo** de otras personas que conozcan el trabajo y los desafíos involucrados. Mantener una relación sólida y de confianza con un terapeuta o entrenador. Hable acerca de los sentimientos de desesperanza, tristeza, pena o rabia.

Recuerde que debe mantener su sentido del humor, para jugar, y para encontrar la alegría en este mundo.

### *Adaptado de*

"How to Be a Fabulous Therapeutic Foster Parent in 10 Not-So-Easy Steps"

Jennifer Wilgocki, MS, LCSW and James G. Ven Den Brandt, LCSW, ACSW

Y Materiales de:

The Child Trauma Clinic, Baylor College of Medicine Texas Medical Center, Houston TX

and

Casey Family Services Center for Effective Child Welfare Practice

# Módulo 8: Cuidarse a sí mismo

## Recursos adicionales

### Recursos en línea

*Family Education Network*

<http://school.familyeducation.com/learning-disabilities/treatments/37812.html>

Página de información sobre técnicas de relajación para los niños con trastorno de déficit de atención (ADD) o trastorno por déficit de atención (ADHD)

*First Home Care: Foster Parent Resource Center*

<http://firsthomecareweb.com/fosterparents/resources/parents.php>

Hojas de datos sobre el agotamiento de los padres de crianza y en las técnicas de relajación

*Relax-Online*

<http://www.relax-online.com/imageryonline.htm>

Cuenta con un diario "momento de meditación" clip de audio gratuito

*University of Maryland Medical Center Sleep Disorders Center*

[http://www.umm.edu/sleep/relax\\_tech.html](http://www.umm.edu/sleep/relax_tech.html)

Página de recursos sobre técnicas de relajación

*University of Michigan Health System*

[http://www.med.umich.edu/11ibr/aha/aha\\_breathex\\_sha.htm](http://www.med.umich.edu/11ibr/aha/aha_breathex_sha.htm)

Página de información sobre ejercicios de respiración

### Libros

Carlson, B., Healy M., & Wellman, G. (1998). *Taking care of me: So I can take care of my children*. Seattle: WA: Parenting Press.

Davis, M., Eshelman, E. R., & McKay, M. (2008). *The relaxation & stress reduction workbook (6th ed)*. Oakland, CA: Harbinger Publications, Inc.

### CD's de Audio

Cox, 8. (2005). *Guided imagery and relaxation techniques for parents*. San Diego, CA: Bárbara Cox, PhD.

Programa innovador de técnicas de imágenes guiadas y relajación para los padres (dirigido a los padres de los bebés a los 10 años aproximadamente). Utiliza el poder de su imaginación para cambiar las creencias limitantes auto y para ayudarlo a convertirse en un padre más eficaz y relajado. La música de fondo de tonos ricos y calmantes fue creado para ayudarlo en la consecución de un ambiente relajado y sanando estado de ánimo.