



Ayuda para jóvenes después de un trauma comunitario: consejos para los educadores

Los eventos traumáticos, como un desastre natural, la violencia escolar, accidentes (por ejemplo, explosiones de gas, incendios provocados, accidentes de transporte), o la muerte traumática de un educador o un compañero, pueden afectar el aprendizaje, el comportamiento y las relaciones de los estudiantes. Aquí encontrará algunas reacciones que puede observar y cómo puede ayudar. Tenga en cuenta que no todos los estudiantes se sentirán de la misma manera.

LOS ESTUDIANTES QUIEREN QUE SEPA QUE PUEDEN:	USTED PUEDE AYUDAR CUANDO:
Sentirse triste, asustados, vacíos o insensibles. Los estudiantes más jóvenes pueden ser muy apegados. Los estudiantes mayores pueden sentirse avergonzados de mostrar su angustia y pueden ocultar sus sentimientos o compartir más en las redes sociales.	Brinde apoyo escuchando sus preocupaciones y sentimientos. Eduque a los estudiantes sobre las diferentes reacciones al trauma. No asuma que todos los estudiantes sienten lo mismo o necesitan ayuda, pero intente abordar las diferentes respuestas de los estudiantes.
Tener problemas de conducta nuevos o peores (por ejemplo, tener arrebatos, estar irritable, incumplir las reglas). Algunos pueden participar en comportamientos serios o dañinos (por ejemplo, abuso de drogas o alcohol, autolesiones o comportamiento sexual de riesgo).	Tenga paciencia con los problemas menores de comportamiento. Mantenga la calma al establecer límites. Regrese a las rutinas y actividades escolares predecibles lo antes posible. Refiera a los estudiantes para que reciban ayuda profesional si tiene alguna inquietud sobre autolesiones o comportamientos peligrosos.
Tener problemas para concentrarse, prestar atención, participar o hacer las tareas a tiempo.	Comprender que la atención y la realización de actividades en el aula pueden verse afectadas. Concéntrese en el presente con suaves recordatorios sobre las tareas diarias. Considere modificar el trabajo o proporcionar estructura e instrucciones adicionales.
Parecer somnolientos o irritables debido a dificultades para dormir.	Tenga en cuenta que las dificultades para dormir son comunes y pueden provocar fatiga y mala participación. Sugiera hábitos de sueño saludables (por ejemplo, un descanso de las pantallas antes de acostarse) y estrategias de afrontamiento calmantes. Considere ajustar los plazos hasta que se establezca el sueño.
Tener reacciones físicas de trauma como dolores de estómago, dolores de cabeza, palpitaciones, dolores corporales o respiración rápida y superficial.	Reconozca que las reacciones físicas pueden confundir o asustar a los estudiantes, haciéndolos aún más temerosos. Anime a los estudiantes a usar estrategias de relajación como respiración lenta, estiramiento o actividad física.
Sobresaltarse más fácilmente por los ruidos cotidianos (por ejemplo, la caída de un lápiz, un portazo, el crujido del sistema de altoparlante, los gritos de los niños) y se asuste.	Identifique las fuentes de los ruidos cotidianos y que no sean peligrosos. Asegure a los estudiantes que están a salvo. Explique que las respuestas físicas (por ejemplo, sentirse asustado, músculos tensos, respiración rápida) son comunes después de un trauma cuando están en alerta máxima. Sugiera el uso de estrategias calmantes como la respiración lenta.



LOS ESTUDIANTES QUIEREN QUE SEPA QUE PUEDEN:	USTED PUEDE AYUDAR CUANDO:
<p>Pensar que la vida no tiene sentido o alejarse de su familia y amigos. Incluso los estudiantes que suelen ser extrovertidos pueden volverse introvertidos. Pueden sumergirse en las redes sociales, los juegos o las actividades en línea.</p>	<p>Sugiera participar en actividades positivas (por ejemplo, voluntariado, pasatiempos). Discuta formas de lidiar con los sentimientos de tristeza y el valor del apoyo en persona, hablando con familiares o amigos, en lugar de conectarse a través de los medios de sociales. Discuta formas de apoyar a los estudiantes con otros adultos en quienes confían.</p>
<p>Creer que la escuela no es segura, que el trauma se repetirá o tener otros pensamientos negativos relacionados con el trauma. Los estudiantes que piensan que su futuro se verá truncado pueden reaccionar dejando de estudiar o faltando a la escuela.</p>	<p>Crea una sensación de seguridad al volver a las rutinas normales y predecibles lo antes posible. Recuérdeles que tales eventos son raros. Señale las formas en que los adultos hacen que la escuela sea segura.</p>
<p>Sentirse responsable de no haber tomado medidas antes, durante o después del evento para prevenir o minimizar el resultado. Pueden sentirse culpables por no haber sido lastimados.</p>	<p>Comente que las personas hicieron lo mejor que pudieron en ese momento. Brinde información honesta, precisa y apropiada para su edad. Le hace saber a los estudiantes que les dirá la verdad.</p>
<p>Buscar en los medios de comunicación información sobre el evento en un intento por encontrar respuestas.</p>	<p>Sugiera que limiten el uso de los medios de comunicación para que puedan mantener el equilibrio y la perspectiva. Ofrezca su ayuda para encontrar respuestas a preguntas difíciles.</p>

Si alguno de estos problemas interfiere con el funcionamiento de los estudiantes, averigüe cómo remitirlos para que reciban ayuda especializada. Los educadores y profesionales también deben estar conscientes de sus propias reacciones y buscar apoyo cuando sea necesario.