

Trauma-Informed Practices – English	Prácticas basadas en el trauma – Español
Introduction	Presentación
(MUSIC PLAYING)	(MUSIC PLAYING)
A Word of Caution	Unas palabras de advertencia
SPEAKER 1: This course was designed with care and sensitivity. However, some may find the information personally upsetting, especially survivors of abuse. Child abuse, particularly the child sexual abuse. Is difficult for people to talk about. That’s completely understandable. If you need to talk with someone, contact your administrator, or a related resource in your community.	SPEAKER 1: Este curso fue diseñado con cuidado y sensibilidad. Sin embargo, algunos podrían encontrar la información particularmente perturbadora, especialmente los sobrevivientes de abusos. El abuso infantil, en particular el abuso sexual infantil. Es difícil para las personas hablar de ello. Es completamente comprensible. Si necesita hablar con alguien, póngase en contacto con su administrador o con un recurso relacionado en su comunidad.
Before the Lockdown	Antes del cierre de emergencia
SPEAKER 2: Our school had planned a lockdown drill last Friday, and I knew that this might really affect some of my fifth graders. A lot of them had heard about a recent school shooting in another state and sometimes would ask questions about how safe they were and what we could do to protect ourselves better. One boy wanted to bring a cell phone to class every day, even though we have no cell phone policy, because he wanted to be able to call his mom to say goodbye if anything ever happened here. A lot of the students I teach live in areas where there are a lot of violence and a few of them have seen things that no child should ever see.	SPEAKER 2: El viernes pasado, nuestra escuela tenía programado hacer un simulacro de cierre de emergencia y sabía que esto podría afectar a algunos de mis estudiantes de quinto grado. Muchos de ellos habían oído hablar de un reciente tiroteo en una escuela de otro estado y a veces hacían preguntas acerca de su seguridad y de lo que podríamos hacer para protegernos mejor. Un niño quería traer un teléfono celular a clase todos los días, a pesar de nuestra norma de prohibición de teléfonos celulares, porque quería poder llamar a su madre para despedirse si alguna vez pasaba algo aquí. Muchos de los estudiantes a quienes enseño viven en zonas donde hay mucha violencia y algunos de ellos han visto cosas que ningún niño debería ver jamás.
Trauma Defined	Definición de trauma
SPEAKER 1: Trauma is the psychological, emotional response to a life event or experience that’s deeply disturbing or distressing to an individual. Contrary to common thought, trauma doesn’t need to come from war or a natural disaster. It can arise from personal experience and may vary significantly from person to person. Trauma may result from a sense of betrayal, loss of control, abuse of power, feelings of helplessness, pain, and/or loss of a loved one.	ORADOR 1: El trauma es la respuesta psicológica y emocional a un acontecimiento o experiencia vital que perturba o angustia profundamente a una persona. Contrariamente a lo que se suele pensar, el trauma no tiene por qué provenir de una guerra o una catástrofe natural. Puede surgir de una experiencia personal y variar significativamente de una persona a otra. El trauma puede ser el resultado de una sensación de traición, pérdida de control, abuso de poder, sentimientos de impotencia, dolor o pérdida de un ser querido.

Reacting to Trauma	Reacción al trauma
An individual may react in shock or denial immediately following a traumatic event. However, long-term reactions to trauma may include unpredictable emotions, flashbacks, strained relationships, and physical symptoms like headaches or nausea.	Las personas pueden reaccionar en estado de shock o negación tras un acontecimiento traumático. Sin embargo, las reacciones a largo plazo pueden incluir emociones impredecibles, recuerdos, relaciones tensas y síntomas físicos como dolores de cabeza o náuseas.
Emotional Effects of Trauma	Efectos emocionales del trauma
Trauma may affect a person’s ability to cope with strong emotions. This leaves them feeling overwhelmed and unable to process feelings, understand the root causes of their feelings and ward off feelings of hopelessness and helplessness. A person may also lose their sense of identity, self-confidence, and self-love. It may make them feel unsafe, both in private and public settings, and lead to more anxiety.	El trauma puede afectar la capacidad de la persona para afrontar emociones fuertes. Esto hace que se sienta abrumada e incapaz de procesar sentimientos, comprender la raíz de sus sentimientos y evitar los sentimientos de desesperanza e impotencia. La persona puede también perder su sentido de identidad, confianza en sí misma y amor propio. El trauma puede hacerla sentirse insegura en privado y en público y provocar más ansiedad.
Cognitive Effects	Efectos cognitivos
Trauma can also affect an individual’s cognitive ability. At times, limiting rational thought, problem solving, and other complex thinking skills often required in school, thereby limiting their academic potential.	El trauma puede también afectar la capacidad cognitiva de la persona. En ocasiones limitando las destrezas para el pensamiento racional, la resolución de problemas y otras habilidades de pensamiento complejo a menudo necesarias en la escuela, limitando así su potencial académico.
Teaching Students Experiencing Trauma	Enseñanza a estudiantes que experimentan traumas
It’s urgent that educators understand childhood trauma so they know how to teach students who have experienced adverse childhood experiences, or ACEs, in their daily lives. It’s also vital for school staff to recognize a child in need of services, identify signs and symptoms of ACEs in students, and learn and incorporate strategies that will help students cope in their daily lives.	Es imperativo que los educadores comprendan los traumas infantiles para que sepan la forma en que deben enseñar a los estudiantes que han sufrido experiencias adversas en la infancia (ACE) en su vida cotidiana. También es vital que el personal escolar reconozca a un niño en necesidad de servicios, identifique los signos y síntomas de las ACE en los estudiantes y aprenda e incorpore estrategias que ayuden a los estudiantes a sobrellevarlas en su vida diaria.
Trauma-Informed Practices	Prácticas basadas en el trauma
Overall, trauma is a widespread health concern that has become quite costly for nations worldwide. Trauma doesn’t target any particular race, socioeconomic status, age, gender, religion, or other classification. This is why training in trauma informed practices is essential to the everyday educational setting.	En general, el trauma es un problema de salud generalizado que ha llegado a ser bastante costoso para las naciones de todo el mundo. El trauma no se dirige a una raza, situación socioeconómica, edad, sexo, religión u otra clasificación en particular. Esa es la razón por la cual la capacitación en prácticas informadas sobre el trauma es esencial en el entorno educativo diario.

Goal	Meta
<p>This course is designed to help school staff recognize the signs of trauma and employ trauma informed practices to assist students suffering from the effects of adverse childhood experiences. We will review findings on trauma and its effect on children, identify negative life events that contribute to trauma in school age children, including abuse, neglect, and household challenges. Investigate trauma signs and symptoms, and explore effective trauma informed practices. At the end of the course, you'll have a chance to test what you've learned with a short quiz. So if you're ready, let's begin.</p>	<p>Este curso está diseñado para ayudar al personal escolar a reconocer los signos de trauma y emplear prácticas informadas sobre el trauma para ayudar a los estudiantes que sufren los efectos de experiencias adversas en la infancia . Revisaremos los hallazgos sobre el trauma y su efecto en los niños, identificaremos los acontecimientos negativos de la vida que contribuyen al trauma en los niños en edad escolar, incluyendo el abuso, la negligencia y los desafíos del hogar. Investigaremos los signos y síntomas del trauma y exploraremos prácticas eficaces informadas sobre el trauma. Al final del curso, tendrá la oportunidad de comprobar lo que ha aprendido con un breve cuestionario. Así que si estás preparado, empecemos.</p>
<p>Trauma Studies</p>	<p>Estudios acerca del trauma</p>
<p>(MUSIC PLAYING)</p>	<p>(MUSIC PLAYING)</p>
<p>During the Lockdown</p>	<p>Durante el cierre de emergencia</p>
<p>SPEAKER 1: When the principal announced the start of the drill over the intercom, I noticed right away that Gavin and Eli were especially anxious. After I quickly locked the door, I followed everyone to our classroom safe zone. We waited there until we got the all-clear. I was afraid the drill might traumatize some of my students, so I started mentally preparing questions to help bring down emotions once it was over. When the drill ended, I guided everyone back to their desk. I saw a few students trying to hold back tears. Others just looked outright terrified.</p>	<p>ORADOR 1: Cuando el director anunció el comienzo del simulacro por el intercomunicador, enseguida me di cuenta de que Gavin y Eli estaban especialmente ansiosos. Después de cerrar rápidamente la puerta, seguí a todos a la zona segura de nuestro salón de clase. Allí esperamos hasta que nos dieron el anuncio de fuera de peligro. Temía que el simulacro traumatizara a algunos de mis estudiantes, así que empecé a preparar mentalmente preguntas que ayudaran a calmar las emociones una vez terminado. Cuando el simulacro había terminado, guie a todos de regreso a sus escritorios. Vi a algunos estudiantes tratando de contener las lágrimas. Otros simplemente parecían aterrorizados.</p>
<p>Early Adverse Experiences</p>	<p>Experiencias adversas tempranas</p>
<p>NARRATOR: Many mental health organizations and experts in the field thought that those with adverse experiences when young were more apt to develop chronic illnesses, form unhealthy relationships, develop negative coping strategies, and possibly die at a younger ages than those with loving and supportive home environments. Yet since the scientific data remained uncollected until contemporary times, it was only hypothesized among leading health professionals.</p>	<p>NARRADOR: Muchas organizaciones relacionadas con la salud mental y expertos en la materia pensaban que quienes habían vivido experiencias adversas de pequeños eran más propensos a desarrollar enfermedades crónicas, entablar relaciones malsanas, desarrollar estrategias de afrontamiento negativas y, posiblemente, morir a una edad más temprana que quienes tenían un entorno familiar afectuoso y comprensivo. Sin embargo, dado</p>

	que los datos científicos no se recopilaron hasta la época contemporánea, sólo era una hipótesis entre los principales profesionales de la salud.
Adverse Childhood Experiences Study	Estudios de experiencias adversas en la niñez
In the mid-1990s, mental health experts began to hypothesize that childhood trauma may possibly affect the developing mind and brain. The Centers for Disease Control and Prevention, or CDC, began the CDC Kaiser Permanent Adverse Childhood Experiences Study, which collected data on childhood abuse, neglect, and the effects of home life on children. The goal of such research was to find a correlation between ACEs and the overall well-being of an individual throughout their lifetime.	A mediados de la década de 1990, los expertos en salud mental comenzaron a plantear la hipótesis de que los traumas infantiles podrían afectar a la mente y el cerebro en desarrollo. Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, o CDC, iniciaron el Estudio de Experiencias Adversas Permanentes en la Infancia CDC Kaiser, el cual recopilaba datos sobre el maltrato infantil, la negligencia y los efectos de la vida familiar en los niños. El objetivo de dicha investigación era encontrar una correlación entre las ACE y el bienestar general de una persona a lo largo de su vida.
An Act of Congress	Ley del Congreso
A few years following the ACE study, Congress established the National Child Traumatic Stress Network in 2001. Its purpose was to research and treat traumatized children. And it currently has more than 150 centers nationwide that work in partnerships with mental health facilities, hospitals, schools, universities, and other organizations.	En el 2001, unos años después del estudio de las ACE, el Congreso creó la Red Nacional de Estrés Traumático Infantil. Su objetivo era investigar y tratar a los niños traumatizados. Actualmente, cuenta con más de 150 centros en todo el país que trabajan en colaboración con centros de salud mental, hospitales, escuelas, universidades y otras organizaciones.
Profile Results	Resultados del perfil
The National Child Traumatic Stress Network analyzed the profiles of more than 2,000 children and adolescents from organizations nationwide. Experts discovered that the vast majority of children came from very dysfunctional homes. More than half of those they studied had experienced emotional abuse and/or neglect due to a caregiver being too impaired to provide for them. Slightly less than half of those studied had experienced the loss of at least one caregiver due to incarceration, treatment programs, or military deployment. In the meantime, such children were cared for by relatives, family friends, or foster homes. More than half of the children and adolescents in the study declared witnessing domestic violence in their homes. One-quarter of the children analyzed reported being a victim of sexual assault or physical abuse.	La Red Nacional de Estrés Traumático Infantil analizó los perfiles de más de 2,000 niños y adolescentes de organizaciones de todo el país. Los expertos descubrieron que la gran mayoría de los niños procedían de hogares muy disfuncionales. Más de la mitad de los que estudiaron habían sufrido maltrato emocional y/o abandono debido a que la persona a su cargo estaba demasiado incapacitada como para ocuparse de ellos. Un poco menos de la mitad de los estudiados habían experimentado la pérdida de por lo menos una de las personas a su cargo debido a encarcelamiento, programas de tratamiento o servicio militar. Mientras tanto, esos niños eran cuidados por parientes, amigos de la familia u hogares de acogida. Más de la mitad de los niños y adolescentes del estudio declararon haber sido testigos de violencia doméstica en sus hogares. Una cuarta

	parte de los niños analizados declaró haber sido víctima de agresiones sexuales o abusos físicos.
Updated Results	Resultados actualizados
Updated results published in 2016 found that white children are less likely to have ACEs than Hispanic or black children, but they make up the plurality of all children who have had ACEs. Roughly 40% of white children have one or more ACE, compared to 51% of Hispanic children and nearly 64% of black children. But in part because of demographics, 46% of children who have had one or more ACE are white, whereas 27% are Hispanic, and 17% are black ACEs are more prevalent among children in low-income families. 62% of children with family incomes under 200% of the federal poverty level have had at least one ACE. But they occur among children at all income levels. 26% of children in families with incomes higher than 400% of the federal poverty level have had one or more ACE as well.	Los resultados actualizados publicados en el 2016 revelaron que los niños blancos tenían menos probabilidades de padecer una ACE que los niños hispanos o negros, pero ellos constituyen la pluralidad de todos los niños que han padecido una ACE. Un 40% de los niños blancos tienen una o más ACE, en comparación con el 51% de los niños hispanos y casi el 64% de los niños negros. Pero en parte debido a la demografía, el 46% de los niños que han tenido una o más ACE son blancos, mientras que el 27% son hispanos y el 17% son negros. Las ACE son más frecuentes entre los niños de familias con bajos ingresos. El 62% de los niños con ingresos familiares inferiores al 200% del nivel federal de pobreza han sufrido al menos una ACE. Pero se dan en niños de todos los niveles de ingresos. El 26% de los niños de familias con ingresos superiores al 400% del nivel federal de pobreza también han sufrido una o más ACE.
Today's Data	Datos actuales
So how common are ACEs today? According to the Robert Wood Johnson Foundation's 2017 Study on ACEs, more than 46%, or 34 million children, of US youth nationally experience at least one ACE before age 18; 20% will have experienced two or more ACEs. Southern and Western states have the highest rates of ACEs among youth nationwide.	Entonces, ¿qué tan comunes son las ACE hoy en día? Según el estudio del 2017 de la Fundación Robert Wood Johnson sobre las ACE, más del 46%, o 34 millones de niños, de los jóvenes estadounidenses a nivel nacional experimentan al menos una ACE antes de los 18 años; el 20% habrá experimentado dos o más ACE. Los estados del sur y del oeste tienen los índices más altos ACE entre los jóvenes de todo el país.
Negative Life Events	Sucesos negativos de la vida
(MUSIC PLAYING)	(MUSIC PLAYING)
After the Lockdown	Después del cierre de emergencia
SPEAKER 1: I decided to hold off what our next lesson to give everyone a chance to decompress. After everyone was seated, I started talking about how I felt once we got to call to go into lock down over the Intercom and what I was thinking while we were in the safe zone and how I felt once it was over. The students started to relax a little bit after I started talking. So, I asked them to share their own thoughts and emotions.	ORADOR 1: Decidí postergar la siguiente lección para que todos tuvieran la oportunidad de relajarse. Después de que todos habían tomado asiento, empecé a hablar de cómo me sentí una vez que recibimos la llamada de iniciar un cierre de emergencia por el intercomunicador y lo que pensaba mientras estábamos en la zona segura y cómo me sentí una vez que terminó. Los estudiantes comenzaron a relajarse un poco cuando empecé a hablar. Entonces les pedí que

	compartieran sus propios pensamientos y emociones.
Negative Life Events (1)	Sucesos negativos de la vida (1)
SPEAKER 2: During the CDC Kaiser Permanent Adverse Childhood Experiences Study, ACEs were qualified as negative life events, witnessed or experienced firsthand by children 18 years old or younger. For the purpose of this study, negative life events or experiences were broken down into categories of abuse, neglect and household challenges. Let's examine these further.	ORADOR 2: Durante el Estudio de Experiencias Adversas Permanentes en la Infancia CDC Kaiser, las ACE fueron calificadas como acontecimientos de la vida negativos, presenciados o experimentados de primera por niños de 18 años o menores. A efectos de este estudio, los sucesos o experiencias de la vida negativos se dividieron en las categorías de abuso, negligencia y problemas domésticos. Examinémoslos con más detalle.
Categories of abuse	Categorías de abuso
Experiences of abuse have been shown to affect the daily academic, social, physical, and psychological lives of children and young adolescents. According to the CDC Kaiser Permanente Adverse Childhood Experiences Study, ACEs fall into three categories- emotional, physical, and sexual in nature.	Se ha demostrado que las experiencias de abuso afectan a la vida diaria académica, social, física y psicológica de niños y adolescentes. Según el Estudio de Experiencias Adversas Permanentes en la Infancia de CDC Kaiser, las ACE se dividen en tres categorías: emocionales, físicas y sexuales.
Emotional Abuse	Abuso emocional
Emotional Abuse involves acts against the child that caused or could cause conduct, cognitive, affective, or other mental disturbances. This type of abuse can take the form of verbal abuse, purposeful withholding of emotional connections between the child and a parent, social deprivation, and making excessive demands on a child's performance.	El abuso emocional implica actos contra el niño que causan o podrían causar alteraciones conductuales, cognitivas, afectivas u otras alteraciones mentales. Este tipo de maltrato puede adoptar la forma de abuso verbal, privación intencionada de conexiones emocionales entre el niño y uno de sus padres, privación social y exigencia excesiva del rendimiento del niño.
Emotional Abuse Example	Ejemplo de abuso emocional
A child experiencing emotional abuse may cry when they make a mistake while reading in class or fail to make a basket in gym. To an adult, these may seem like small things not to worry about. Yet to a child who is verbally and emotionally abused at home, these small events are just further examples of how they are failures.	El niño que sufre abuso emocional puede llorar cuando comete un error al leer en clase o no consigue introducir el balón en la canasta en gimnasia. Para un adulto, estas pueden parecer cosas sin importancia por las que no hay que preocuparse. Sin embargo, para un niño que sufre abuso verbal y emocional en casa, estos pequeños sucesos no son más que ejemplos adicionales de sus fracasos.
Identifying Emotional Abuse	Identificación del abuso emocional
Identifying a child who is emotionally abused can be difficult as some stages of behavioral development mirror behaviors of abuse. However, educators, coaches, and community leaders should look for children who tend to isolate	Identificar a un niño que sufre abuso emocional podría ser difícil, dado que algunas etapas del desarrollo conductual reflejan comportamientos de abuso. Sin embargo, los educadores, entrenadores y líderes comunitarios deben

<p>themselves, especially when in group activities, on the playground, or during lunch. Emotionally abused children may tend to overreact to minor failures or missteps in directions causing them to cry, runaway, or slump down in their seats. These children may hunch their shoulders, put up the hood of a sweatshirt, or turn away from the group, especially if they start to cry.</p>	<p>fijarse en los niños que tienden a aislarse, sobre todo cuando participan en actividades de grupo, en el patio de recreo o durante el almuerzo. Los niños abusados emocionalmente tienden reaccionar de forma exagerada ante pequeños fallos o pasos en falso en las indicaciones, lo cual les hace llorar, huir o desplomarse en su asiento. Estos niños podrían encorvar los hombros, ponerse la capucha de una sudadera o apartarse del grupo, especialmente si empiezan a llorar.</p>
<p>Possible Aggression</p>	<p>Posible agresión</p>
<p>Children who have experienced emotional abuse may also be aggressive. You may recognize a child who just appears to like to fight, to start fights, or to play tougher than other children. For children who endure verbal abuse, many feel as though they're fighting for the right to live and exist each and every day.</p>	<p>Los niños que han sufrido abuso emocional también podrían ser agresivos. Es posible que usted reconozca a un niño a quien parece gustarle pelearse, iniciar peleas o jugar a ser más fuerte que los otros niños. Muchos de los niños que sufren abuso verbal tienen la sensación de estar luchando por el derecho a vivir y existir cada día.</p>
<p>Physical Abuse</p>	<p>Abuso físico</p>
<p>Now let's discuss physical abuse. Physical abuse is the intent to cause or attempt to cause physical injury or pain to another human being. It occurs when a caregiver creates a substantial risk of physical injury of a child. This includes the kicking, beating, and/or punching of a minor.</p>	<p>Hablemos ahora del abuso físico. El abuso o maltrato físico es la intención de causar o intentar causar lesiones físicas o dolor a otro ser humano. Esto ocurre cuando la persona a cargo del niño crea un riesgo sustancial de lesión física de un menor. Esto incluye dar patadas, golpes y/o puñetazos a un menor.</p>
<p>Recognizing Physical Abuse</p>	<p>Reconocimiento del abuso físico</p>
<p>When in school or another community setting, adults must be able to recognize the signs of physical abuse. Part of being a mandated reporter is to know when a child may be in need of help and how to secure that help.</p>	<p>Cuando los niños están en la escuela o en otros entornos comunitarios, los adultos deben ser capaces de reconocer los signos de abuso físico. Parte de la obligación de informar consiste en saber cuándo un niño puede necesitar ayuda y cómo conseguirla.</p>
<p>Signs of Physical Abuse</p>	<p>Señales de abuso físico</p>
<p>To better serve mandated reporters, the US Department of Health and Family Services and the Administration for Children and Families have identified several well-documented signs of physical abuse in children. These include unexplained burns, bites, bruises, broken bones, or black eyes, and fading bruises, or other marks noticeable after an absence from school. Furthermore, a student may seem frightened of a parent and protest or cry when it's time to go home, shrink at the approach of adults, and/or report injury by a parent or another adult</p>	<p>Para prestar mejor servicio a quienes tienen el deber de hacer los reportes, el Departamento de Salud y Servicios Familiares de EE.UU. y la Administración para Niños y Familias han identificado varios signos bien documentados de abuso físico en niños. Algunos de los signos son quemaduras, mordeduras, moretones, huesos quebrados u ojos morados inexplicables y los moretones que se desvanecen y otras marcas perceptibles después de faltar a la escuela. El estudiante también podría parecerle a uno de sus padres y protestar o llorar cuando</p>

<p>caregiver. Should you recognize any of these signs, you must report it to your school administrators.</p>	<p>llega la hora de irse a casa, encogerse cuando se le acerca un adulto y/o denunciar lesiones por parte de uno de sus padres u otro adulto a cargo de su cuidado. Si usted reconoce alguno de estos signos, debe comunicarlo a los administradores de su escuela.</p>
<p>Sexual Abuse</p>	<p>Abuso sexual</p>
<p>Sexual abuse is another category of abuse that the CDC Kaiser Permanent Study identified. Sexual abuse is the intentional sexual behavior between a child and an adult or between an adolescent and a child where there’s at least a five year age gap. An underage child may also sexually abuse another underage child if force or manipulation is used or consent wasn’t given in the situation. Sexually abusive behaviors can be classified as unwelcomed bodily conduct such as kissing, touching genitals, and various forms of sexual intercourse. Non-contact behaviors like exposing genitals, patterns of verbal pressure for sexual intercourse, and sexual exploitation of a child may be deemed sexual abuse by law.</p>	<p>El abuso sexual es otra categoría de abuso identificada por el Estudio Kaiser Permanente de los CDC. El abuso sexual es el comportamiento sexual intencionado entre un niño y un adulto o entre un adolescente y un niño cuando hay una diferencia de edad de por lo menos cinco años. Un menor de edad también puede abusar sexualmente de otro menor si se utiliza la fuerza o la manipulación o no se dio el consentimiento en la situación. Los comportamientos sexualmente abusivos pueden clasificarse como conductas corporales no deseadas tales como besar, tocar los genitales y diversas formas de relaciones sexuales. Por ley, los comportamientos sin contacto, como la exposición de los genitales, los patrones de presión verbal para mantener relaciones sexuales y la explotación sexual de un niño pueden considerarse abusos sexuales.</p>
<p>Sexual Abuse: Signs</p>	<p>Abuso sexual: Señales</p>
<p>Children who suffer from sexual abuse may show signs both within the classroom and at home. It should raise concerns if a child has difficulty sitting, walking, or running and they don’t have a medical diagnosis for any of these; has advanced knowledge of sexual content; or refuses to change for gym.</p>	<p>Los niños que sufren abusos sexuales podrían mostrar señales en el salón de clase y en la casa. Si un niño tiene dificultades para sentarse, caminar o correr y no tiene un diagnóstico médico para ninguno de estos casos; tiene conocimientos avanzados de contenido sexual; o se niega a cambiarse para ir al gimnasio, debiese ser motivo de preocupación.</p>
<p>Neglect</p>	<p>Negligencia</p>
<p>Sadly, cases of neglect are the most commonly reported forms of child abuse in our nation. Neglect is often described as a lack of essential necessary care provided by a parent, family member, or other adult in charge of a child.</p>	<p>Lamentablemente, los casos de negligencia son las formas de abuso infantil más denunciadas en nuestro país. La negligencia suele describirse como la falta de los cuidados esenciales necesarios por parte de un padre, familiar u otro adulto a cargo de un niño.</p>
<p>Indication of neglect</p>	<p>Indicación de negligencia</p>
<p>Neglect occurs when a caregiver chooses not to provide for the child, despite having means and/or the help to do so. A lack of food, clothing, shelter, medical treatment, and proper supervision as well</p>	<p>La negligencia ocurre cuando la persona a cargo decide no ocuparse del niño, a pesar de tener medios y/o ayuda para hacerlo. La falta de alimentos, ropa, refugio, tratamiento médico y</p>

as a lack of affection, love, and affirmation can indicate neglect.	supervisión adecuada, así como la falta de afecto, cariño y afirmación, pueden indicar negligencia.
Emotional Neglect	Negligencia emocional
Emotional neglect can be described as a failure to provide the necessary affection, attention, and nurturing to a child or adolescent. Emotional neglect may also be seen as the inaction or delay of action in securing adequate emotional, behavioral, and/or mental health treatment programs for children and young adults. If a child or teenager shows extremes in behavior, extreme passivity, or aggression they may have been emotionally neglected by their caretakers. A child who is experiencing neglect may lash out at another child or a teacher when they aren't getting their way.	La negligencia emocional puede describirse como el hecho de no dar el afecto, la atención y el cariño necesarios a un niño o adolescente. La negligencia emocional también puede verse como la inacción o el retraso de la acción a la hora de asegurar programas adecuados de tratamiento emocional, conductual y/o de salud mental para niños y jóvenes. Cuando un niño o adolescente muestra un comportamiento extremo, pasividad extrema o agresividad, es posible que las personas a su cargo le hayan desatendido emocionalmente. Un niño descuidado podría arremeter a otro niño o a un maestro cuando no se sale con la suya.
Physical Neglect	Negligencia física
Physical Neglect can include the refusal to meet the physical needs of a child, such as touching, hugging, and giving high fives or kisses. Physical neglect can also arise from exposure to chronic and/or extreme domestic violence in the home. This can cause children to resist hugging others and expressing love verbally or physically. They may also have a tendency to withdraw quickly when someone approaches them.	La negligencia física podría incluir la negativa a satisfacer las necesidades físicas de un niño, como tocarlo, abrazarlo y chocar los cinco o darle besos. La negligencia física puede también surgir de la exposición a la violencia doméstica crónica y/o extrema en el hogar. Esto puede hacer que los niños se resistan a abrazar a otros y a expresar su amor verbal o físicamente. También podrían tender a retirarse rápidamente cuando alguien se les acerca.
Witnessing Neglect	Ser testigo de negligencia
You may be witnessing physical neglect when you notice a child exhibiting poor overall growth, shying away from affection and gentle touch, or having an inability to express love for themselves or others.	Usted podría ser testigo de negligencia física si observara que un niño presenta un crecimiento general deficiente, rehúye el afecto y el contacto ligero o es incapaz de expresar amor por sí mismo o por los demás.
Household Challenges	Desafíos del hogar
Overall household challenges can also result in a negative life events or experiences. Examples include domestic violence, sexual assault and/or emotional and verbal abuse between household members, household substance abuse both legal and illegal, mental illness in the home whether or not formally diagnosed and regulated, strained parental relationships stemming from divorce or separation, and having an incarcerated member of the household.	Los problemas domésticos generales también pueden deberse a acontecimientos o experiencias de vida negativas. Por ejemplo, la violencia doméstica, las agresiones sexuales y/o los abusos emocionales y verbales entre los miembros del hogar, el abuso de sustancias en el hogar, tanto legales como ilegales, las enfermedades mentales en el hogar estén o no formalmente diagnosticadas y reguladas, las tensas relaciones parentales derivadas del

	divorcio o la separación y el hecho de tener a un miembro del hogar encarcelado.
Other Household Challenges	Otros desafíos domésticos
In addition, other household challenges like separated or divorced parents, a single parent household, or the presence of an addicted parent in the home will also affect the well-being of the child. Likewise, a parent who endures mental illness and/or personal or domestic trauma may provide living conditions that will alter the child's quality of life.	Además, otros problemas domésticos como padres separados o divorciados, un hogar monoparental o la presencia de un progenitor adicto en el hogar también afectarán al bienestar del niño. Asimismo, un progenitor que padezca una enfermedad mental o un trauma personal o doméstico puede crear condiciones de vida que alteren la calidad de vida del niño.
Symptoms of Trauma	Síntomas del trauma
(MUSIC PLAYING)	(MUSIC PLAYING)
Trauma Symptoms	Síntomas del trauma
NARRATOR: Symptoms of trauma for children and adolescents may fall into four major categories- persistent state of fear, anxiety, or unease; memory disorder; emotional dysregulation; or avoidance of intimacy. However, as research continues, more categories may continue to emerge.	NARRADOR: Los síntomas de trauma en niños y adolescentes pueden clasificarse en cuatro categorías principales: estado persistente de miedo, ansiedad o malestar; trastorno de la memoria; desregulación emocional; o evasión de la intimidad. Sin embargo, a medida que continúen los estudios, podrían seguir surgiendo más categorías.
Other Symptoms	Otros síntomas
Children and adolescents who experience trauma in any form may have developmental and neurological delays. They may also develop a mistrust of others, isolate themselves from other children and adults, and become Hypersensitive to verbal cues and physical touch.	Los niños y adolescentes que sufren algún tipo de trauma podrían presentar retrasos neurológicos y del desarrollo. También podrían desarrollar desconfianza hacia los demás, aislarse de otros niños y adultos y volverse hipersensibles a las señales verbales y al contacto físico.
Subtle Cues	Pistas sutiles
Subtle cues of trauma may be tracked by a school nurse or a parent when a child complains of stomach aches or headaches, difficulty using the bathroom, or other medical concerns that tend to be atypical of children their age. Teachers may see either sudden or slow declines in academic achievement and involvement in school activities or clubs. Guidance counselors may see trauma in adolescent's inability to plan for the future, whether one year in the future or many.	La enfermera escolar o los padres podrían detectar indicios sutiles de trauma cuando un niño se queja de dolores de estómago o de cabeza, dificultades para ir al baño u otros problemas médicos que suelen ser atípicos en niños de su edad. Los maestros podrían observar descensos repentinos o lentos en el rendimiento académico y la participación en actividades o clubes escolares. Los consejeros podrían ver un trauma en la incapacidad del adolescente para planificar el futuro, ya sea dentro de un año o de muchos.
Additional Clues	Pistas adicionales
It's also been noted that young victims of traumatic experiences lose temporary control of	También se ha observado que las víctimas jóvenes de experiencias traumáticas pierden

<p>balance and coordination, and may be unable to participate as before in sports. Some children and adolescents may overdramatize situations, reactions, or responsibilities, often overreacting with temper tantrums, oppositional and/or aggressive behaviors, or anti-social behaviors like drinking alcohol, smoking, or drug use. Another reaction to trauma may be to show no signs of remorse when being punished for a wrongdoing or expressing their pain through self-harm and/or suicidal ideation.</p>	<p>temporalmente el control del equilibrio y la coordinación y pueden ser incapaces de participar como antes en deportes. Algunos niños y adolescentes pueden dramatizar en exceso situaciones, reacciones o responsabilidades, a menudo reaccionando de forma exagerada con rabietas, comportamientos de oposición y/o agresivos o conductas antisociales tales como el consumo de alcohol, tabaco o drogas. Otra reacción al trauma podría ser no mostrar signos de remordimiento cuando se le castiga por una mala acción o expresar su dolor mediante autolesiones y/o ideas suicidas.</p>
<p>PTSD</p> <p>It's important to note that teenage PTSD may be overlooked by medical professionals due to the nature of hormonal changes that are often associated with the teenage years. Irritability, exhaustion, lack of concentration, emotional withdrawal from family members, and many other emotional reactions can all be identified as normal behaviors experienced during the teen years. However; the American Psychiatric Association warns us to be wary if a teenager acts more with fear, anxiety, or agitation, as these may be signs of PTSD as a result of traumatic life events.</p>	<p>PTSD</p> <p>Es importante señalar que el PTSD en la adolescencia podría ser pasado por alto por los profesionales médicos debido a la naturaleza de los cambios hormonales que a menudo se asocian con la adolescencia. La irritabilidad, el agotamiento, la falta de concentración, el aislamiento emocional de los miembros de la familia y muchas otras reacciones emocionales pueden identificarse como comportamientos normales de la adolescencia. Sin embargo, la Asociación Americana de Psiquiatría nos advierte que seamos cautelosos si un adolescente actúa más con miedo, ansiedad o agitación, ya que estos pueden ser signos de PTSD como resultado de acontecimientos traumáticos de la vida.</p>
<p>Showing Support</p> <p>The best way to understand if a teenager is having a typical hormonal reaction to life versus a reaction to a traumatic event is to ask them simply and directly. Ensure that the person talking with the teenager has a good rapport with the student. Asking the child outright will help address their emotions without having the feeling that no one cares about them. Although the teenager may be resistant at first to open up, most often they will appreciate the inquiry into their emotional state. With continual active listening, be sure to restate the teenager's words to show that you understand their statements and that you're there to support them.</p>	<p>Demostración de apoyo</p> <p>La mejor forma de saber si un adolescente está teniendo una reacción hormonal típica ante la vida o una reacción a un acontecimiento traumático es preguntarle simple y directamente. Asegúrese de que la persona que hable con el adolescente tenga una buena relación con el estudiante. Preguntarle directamente al niño ayudará a abordar sus emociones sin tener la sensación de que nadie se preocupa por él. Aunque al principio el adolescente se resista a abrirse, la mayoría de las veces agradecerá que se indague sobre su estado emocional. Con una escucha activa continua, asegúrese de reafirmar las palabras del adolescente para demostrarle que entiende sus afirmaciones y que está ahí para apoyarle.</p>

Effective Strategies	Estrategias eficaces
(MUSIC PLAYING)	(MUSIC PLAYING)
Examining Emotions	Examinación de emociones
<p>INSTRUCTOR: We started talking about some what-if scenarios. And Then I suggested that everyone write down positive things that happened during the drill and what we could do better next time. I didn't want to focus on the negative, and I wanted suggestions for the future. I had everyone go around the room to share their positive experiences. One girl said that she liked that we were all together and that there was no shoving to get our safe zone. Finally, I had everyone check in on their feelings barometer. Cold was feeling calm and you could continue with class. Hot meant that you needed a brain break, like a trip to the water fountain or the bathroom. Most of the children were cold, and I gave passes to those who needed a little bit more time. Only one student asked to go see the nurse.</p>	<p>INSTRUCTOR: Empezamos a hablar de algunos escenarios hipotéticos y entonces sugerí que todos escribieran las cosas positivas que habían ocurrido durante el simulacro y lo que podríamos hacer mejor la próxima vez. No quería centrarme en lo negativo y quería sugerencias para el futuro. Hice que todos se turnaran para compartir sus experiencias positivas. Una chica dijo que le había gustado que estuviéramos todos juntos y que no hubiera empujones para llegar a nuestra zona segura. Por último, hice que todos comprobaran su barómetro de sentimientos. Frío significaba que te sentías tranquilo y podías seguir con la clase. Caliente significaba que necesitabas una pausa mental, como ir al bebedero o al baño. La mayoría de los niños tenían frío, y di pases a los que necesitaban un poco más de tiempo. Solo un estudiante pidió ir a ver a la enfermera.</p>
Addressing Trauma	Abordar el trauma
<p>NARRATOR: It's especially important to address childhood trauma within educational institutions, sports associations, and community organizations because this will improve overall student academic achievement and test scores. This also helps build a sense of self-confidence and individual responsibility. Trauma-informed practices are methods that can help to move students toward a goal, such as calm effective and whole-student-minded classroom.</p>	<p>NARRADOR: Es especialmente importante abordar los traumas infantiles en las instituciones educativas, las asociaciones deportivas y las organizaciones comunitarias, porque así mejorará el rendimiento académico general de los estudiantes y sus resultados en los exámenes. Esto también ayuda a construir un sentimiento de autoconfianza y responsabilidad individual. Las prácticas basadas en el trauma son métodos que pueden ayudar a que los estudiantes avancen hacia un objetivo, como la calma eficaz y la mentalidad integral del estudiante en el aula.</p>
Benefits to Trauma-Informed Strategies	Beneficios de las estrategias basadas en el trauma
<p>Trauma-informed strategies are born from established practices. These strategies help students to reach de-escalation or a sense of calm and refocus. Using Trauma-Informed Strategies, or TIS, will improve the overall health and safety of a school climate, build and sustain healthy team morale, and create a greater sense of community. Trauma-informed teaching and discipline strategies will also reduce the number of student</p>	<p>Las estrategias basadas en el trauma nacen de prácticas establecidas. Estas estrategias ayudan a los estudiantes a alcanzar la disminución de tensiones o una sensación de calma y a volver a centrarse. El uso de estrategias basadas en el trauma, o TIS, mejorará la salud general y la seguridad del entorno escolar, construirá y mantendrá una moral de equipo sana y creará un mayor sentido de comunidad. Las estrategias</p>

<p>behavioral escalations and outbursts, which will reduce stress for school staff and other students.</p>	<p>de enseñanza y disciplina basadas en el trauma reducirán también el número de recrudescimiento y arrebatos de conducta de los estudiantes, lo cual reducirá el estrés del personal escolar y de los otros estudiantes.</p>
<p>More Benefits</p> <p>When children feel safe and understood in school, community centers, or as a part of a team, absences will be reduced, detentions, suspensions, expulsions, and dropouts will lessen, and individual effort to improve will increase.</p>	<p>Beneficios adicionales</p> <p>Cuando los niños se sienten seguros y comprendidos en la escuela, los centros comunitarios o como parte de un equipo, se reducen las ausencias, disminuyen las detenciones, las suspensiones, las expulsiones y el abandono escolar y aumenta el esfuerzo individual por mejorar.</p>
<p>Daily Application</p> <p>When trauma-informed practices are employed in a daily routine, children and adolescents will feel like they matter to others, which will reduce student bullying and harassment, as there will be no need to make another student feel as bad as that student. Instead, it will create a sense of, we are all in it together. When students, players, and community activity, participants feel like they are seen, heard, and loved, there will be a greater chance of them succeeding in life while simultaneously freeing up special education classes to help those in need of highly individualized cognitive developmental education plans.</p>	<p>Aplicación diaria</p> <p>Cuando las prácticas basadas en el trauma se emplean en la rutina diaria, los niños y adolescentes sentirán que importan a los demás, lo cual reducirá la intimidación y el acoso de los estudiantes, dado que ya no habrá necesidad de hacer que otro estudiante se sienta tan mal como él. En su lugar, se creará una sensación de que todos estamos juntos en esto. Cuando los estudiantes, los jugadores y los participantes en las actividades de la comunidad se sientan vistos, escuchados y queridos, habrá más posibilidades de que triunfen en la vida y simultáneamente habrá más disponibilidad de clases de educación especial para ayudar a quienes necesiten planes de educación cognitiva del desarrollo altamente individualizados.</p>
<p>Web of Safety</p> <p>A trauma-informed educational approach must also involve multiple agencies, including school administrations, the Department of Children and Families, local hospitals, and mental health professionals. Together, this web of safety will provide various forms of public education and awareness, connectivity to ensure a smoother transition of health, and training in the prevention and early identification of trauma in the classroom, on the sports fields, and during activities in and around the community.</p>	<p>Red de seguridad</p> <p>Un enfoque educativo basado en el trauma debe también implicar a múltiples agencias, como las administraciones escolares, el Departamento de Menores y Familias, los hospitales locales y los profesionales de la salud mental. Esta red de seguridad ofrecerá varias formas de educación y concienciación pública, conectividad para garantizar una transición más ágil de la salud y capacitación sobre la prevención e identificación temprana del trauma en el salón de clase, en los campos deportivos y durante las actividades en la comunidad y sus alrededores.</p>
<p>Training Topics</p> <p>Additionally, educators, coaches, and community leaders must receive training in the use of effective trauma-specific assessments, trauma</p>	<p>Temas de capacitación</p> <p>Además, los educadores, entrenadores y líderes comunitarios deben recibir capacitación en el uso de evaluaciones eficaces específicas para</p>

identification, and the establishment of adequate treatment plans designed for each individual.	cada trauma, la identificación de traumas y el establecimiento de planes de tratamiento adecuados diseñados para cada persona.
Creating a Safe Atmosphere	Creación de un entorno seguro
It will be a primary goal to create a safe atmosphere in which children will feel comfortable, form relationships with each other and adults, learn to thrive, and develop according to positive social norms and behavior.	Crear un entorno seguro en el que los niños se sientan cómodos, entablen relaciones entre sí y con los adultos, aprendan a prosperar y se desarrollen de acuerdo con normas sociales y de comportamiento positivas, será un objetivo primordial.
Traditional Methods	Métodos tradicionales
Traditional methods of maintaining classroom management have recommended punitive methods for students who lash out, have trouble staying in their seats, or fight. However, trauma-informed core curricula encourage de-escalation strategies, mindfulness, skill-building, and competency exercises. TIS encourages educators, coaches, and community leaders to create environments of respect, listening skills, and a sense of community in which each child feels they aren't alone in life.	Los métodos tradicionales para gestión del salón de clase recomiendan métodos punitivos para los estudiantes que arremeten, tienen problemas para permanecer en sus asientos o se pelean. Sin embargo, el currículo básico basado en el trauma fomenta las estrategias de disminución de tensiones, la conciencia reflexiva, el desarrollo de habilidades y los ejercicios de competencia. Las TIS animan a educadores, entrenadores y líderes comunitarios a crear entornos de respeto, capacidad de escucha y un sentido de comunidad en el que cada niño sienta que no está solo en la vida.
De-Escalation Strategies	Estrategias para reducir la intensidad
De-escalation strategies are approaches that educators, community leaders, and coaches can take to avoid escalations of conflicts or to decrease the intensity, extent, volume, or scope of violent reactions. These strategies are verbal, nonverbal, and behavioral. Examples include providing a calmer space for students to take a few breaths away from all other stimuli, providing one-on-one staff interaction and talk therapy, or offering specific resources to expel energy, such as punching bags, ice or heat packs, fidget tools, and weighted blankets.	Las estrategias para reducción de tensiones son enfoques que los educadores, los líderes comunitarios y los entrenadores pueden adoptar para evitar un aumento en la intensidad de los conflictos o para disminuir la intensidad, el alcance, el volumen o el entorno de las reacciones violentas. Estas estrategias son verbales, no verbales y conductuales. Por ejemplo, ofrecer un espacio más tranquilo para que los estudiantes respiren hondo alejados de todo otro estímulo, ofrecer interacción personal y terapia de conversación u ofrecer recursos específicos para quemar energías tales como sacos de boxeo, compresas frías o calientes, juguetes antiestrés y mantas con peso.
Mindfulness Practices	Prácticas de conciencia reflexiva
Mindfulness is typically defined as a mental state achieved by focusing one's awareness on the present moment. It can include a pattern of breathing and focusing the mind while calmly acknowledging and accepting one's feelings,	La conciencia reflexiva suele definirse como un estado mental que se consigue centrando la atención en el momento presente. Podría incluir un patrón de respiración y concentración de la mente reconociendo y aceptando con calma los

thoughts, and bodily sensations. Its strategies are often used as a therapeutic technique. Examples include guided meditation, free-flow meditation, brain break dances, and short yoga breaks.	propios sentimientos, pensamientos y sensaciones corporales. Sus estrategias se utilizan a menudo como técnica terapéutica. Algunos ejemplos son la meditación guiada, la meditación de flujo libre, los bailes para descansar el cerebro y los descansos breves de yoga.
Skill-Building	Desarrollo de habilidades
Trauma-informed skill building can be understood as a treatment framework that involves understanding, recognizing, and responding to the effects of all types of trauma by learning how to build up skills of resilience, create and implement coping skills, manage emotions, connect with others, recognize personal strengths and weaknesses, see hope in developing any shortcomings, and build upon any strengths.	El desarrollo de habilidades basadas en el trauma podría entenderse como un marco de tratamiento que implica comprender, reconocer y responder a los efectos de todos los tipos de trauma aprendiendo a desarrollar habilidades de resiliencia, crear y poner en práctica habilidades de afrontamiento, gestionar las emociones, conectar con los demás, reconocer los puntos fuertes y débiles personales, ver la esperanza en el desarrollo de cualquier carencia y aprovechar cualquier punto fuerte.
Competency Exercises	Ejercicios de competencia
Competency exercises follow the collaborative for academic social and emotional learnings five core competencies of social emotional learning, self-awareness, social awareness, responsible decision-making, self-management, and relationship skills. These can be included within everyday core curriculum, projects, and social interaction time. Even before competency exercises can be functional, schools must be sure to implement trauma-informed strategies across academics, include trauma-informed practices into each and every assessment, create behavioral supports dependent on the individual trauma experienced, support educators and provide professional development in TIS, and create partnerships with families, caregivers, and communities.	Los ejercicios de competencias siguen las cinco competencias básicas del aprendizaje socioemocional académico en colaboración: autoconciencia, conciencia social, toma de decisiones responsable, autogestión y habilidades relacionales. Estas podrían incluirse en el plan de estudios básico, en los proyectos y en el tiempo de interacción social. Incluso antes de que los ejercicios de competencia puedan ser funcionales, las escuelas deben estar seguras de implementar estrategias basadas en el trauma en todos los ámbitos académicos, incluir prácticas basadas en el trauma en todas y cada una de las evaluaciones, crear apoyos conductuales dependientes del trauma individual experimentado, apoyar a los educadores y ofrecer desarrollo profesional sobre las TIS y crear asociaciones con familias, personas a cargo de otros y comunidades.
Different Responses	Respuestas diferentes
According to the American Psychological Association, all children respond to trauma differently. They state that some will have no ill effects. Others may suffer an immediate and acute effect. Still others may not show signs of stress until sometime after the event.	Según la Asociación Americana de Psicología, los niños responden al trauma de forma diferente. Ellos afirman que algunos no tendrán efectos nocivos. Otros podrían sufrir un efecto inmediato y agudo. Otros podrían no mostrar signos de estrés hasta algún tiempo después del evento.

<p>Quick Thinking</p> <p>Due to Gloria’s quick thinking and openness with her feelings, she was able to check in on the students as they decompress together following the lockdown drill. This enabled her students to process difficult and overwhelming feelings as a classroom community ultimately reducing the chance of retraumatization.</p>	<p>Rapidez mental</p> <p>Gracias a la rapidez mental de Gloria y a la franqueza de sus sentimientos, ella pudo controlar a los estudiantes mientras se relajaban juntos tras el simulacro de cierre de emergencia. Esto permitió a sus estudiantes procesar sentimientos difíciles y abrumadores en la comunidad de la clase, reduciendo en última instancia la posibilidad de volver vivir el trauma.</p>
<p>Retraumatization</p> <p>Retraumatization is the conscious or unconscious reminder of previous trauma one has experienced. Triggering incidents like the school lockdown drill can force a student to re-experience the initial traumatic event, recreating the sights, sounds, smells, and emotions felt during that time. If a child in Gloria’s class had been a victim of domestic violence or abuse or had lived in a war-torn area, for example, this lockdown drill could re-traumatize the student causing them to feel a loss of control, a lack of safety, or a threat to their life.</p>	<p>Volver a vivir el trauma</p> <p>Volver a vivir el trauma es un recordatorio consciente o inconsciente de un trauma previo que uno ha vivido. Los incidentes tales como el simulacro de cierre de emergencia de la escuela podría obligar al estudiante a volver a vivir el suceso traumático inicial, recreando las imágenes, sonidos, olores y emociones que sintió en ese momento. Si un niño de la clase de Gloria hubiese sido víctima de violencia doméstica o abusos o hubiese vivido en una zona asolada por la guerra, por ejemplo, este simulacro de cierre de emergencia podría volver a traumatizar al estudiante, haciéndole sentir una pérdida de control, una falta de seguridad o una amenaza para su vida.</p>
<p>Stress Management</p> <p>Gloria employed several different stress management and positive self-check-in skills that allowed her students to process their emotions from fight, flight or freeze to, I am OK. This is how I felt then, how I feel now, and what I have learned about myself. The active listening and debriefing conversations the teacher did following the drill was another TIS that benefited the emotional and mental welfare of her students.</p>	<p>Manejo del estrés</p> <p>Gloria empleó diferentes técnicas de gestión del estrés y de autocontrol positivo que permitieron a sus estudiantes procesar sus emociones desde la lucha, la huida o el congelamiento hasta el “estoy bien”. Así es como me sentía entonces, cómo me siento ahora y qué he aprendido de mí misma. La escucha activa y las conversaciones informativas que la maestra mantuvo tras el simulacro fueron otra forma de TIS que benefició el bienestar emocional y mental de sus estudiantes.</p>
<p>Incorporating TIS</p> <p>In addition to the follow-up responses to emergency procedures used within schools, TIS can be included in everyday procedures, school policies, classroom curricula, and environmental practices, as well as within sports and community activities. Incorporating mindfulness practices, such as short meditations can improve focus, de-escalate tension in a learning environment, and slow down heated reactions. Such as TIS can last</p>	<p>Incorporación de TIS</p> <p>Además de las respuestas de seguimiento a los procedimientos de emergencia utilizados en las escuelas, las TIS pueden incluirse en los procedimientos cotidianos, las normas escolares, el currículo y las prácticas medioambientales, así como en las actividades deportivas y comunitarias. La incorporación de prácticas de conciencia reflexiva, como meditaciones breves, podría mejorar la</p>

<p>anywhere from 2 to 10 minutes in length and only require a calm or quiet place to sit or lay down. Some elementary educators have used online resources to break up the school day with brief yoga or meditation videos or have used music and dance videos that require students to move around and dance along with the video. In sports, some coaches have begun to use two-minute meditation exercises on the sideline, in the locker room, or in the dugout to center athlete’s minds and better prepare for the game.</p>	<p>concentración, reducir la tensión en un entorno de aprendizaje y ralentizar las reacciones exaltadas. Las TIS pueden durar entre 2 y 10 minutos y sólo necesitan de un lugar tranquilo o silencioso para sentarse o recostarse. Algunos educadores de primaria han usado recursos en línea para dividir el día escolar con breves vídeos de yoga o meditación o han utilizado música y vídeos de baile que animan a los estudiantes a moverse y bailar al son de la música. En el deporte, algunos entrenadores han comenzado a usar ejercicios de meditación de dos minutos en las bandas, los vestuarios o en los banquillos para centrar la mente de los deportistas y prepararlos mejor para el partido.</p>
<p>Moderating Your Voice</p>	<p>Moderación de su voz</p>
<p>Adults in leadership positions must accomplish certain measurable student goals or game records or complete certain tasks and activities each fiscal year. At times, the pressure of these tasks can be daunting forcing a response that lacks patience and kindness toward children and adolescents. This may lead to yelling on the part of an educator, a coach, or a community leader. Although it’s an understandable human reaction, such behaviors on the part of the adult can further alienate a traumatized child and possibly escalate a situation. However, using a trauma-informed approach, which requires speaking with a calm, low, and soft-tone voice, the child or the adolescent who is being defiant, acting out, or being aggressive will have a tendency to open up and explain what may be going on inside of them.</p>	<p>Los adultos en puestos de liderazgo deben lograr ciertos objetivos medibles de los estudiantes o récords de juego o completar ciertas tareas y actividades cada año fiscal. A veces, la presión de estas tareas puede ser desalentadora y forzar respuestas carentes de paciencia y amabilidad hacia los niños y adolescentes. Esto podría escalar a gritos por parte de un educador, un entrenador o un líder de la comunidad. A pesar de ser una reacción humana comprensible, tales comportamientos por parte del adulto pueden alienar aún más a un niño traumatizado y posiblemente agravar la situación. Sin embargo, si se utiliza un enfoque basado en el trauma, que supone hablar con un tono de voz tranquilo, bajo y suave, el niño o el adolescente que se muestra desafiante, se comporta mal o es agresivo tenderá a abrirse y explicar lo que puede estar ocurriendo en su interior.</p>
<p>Imitating Behaviors</p>	<p>Imitación de comportamientos</p>
<p>When an adult maintains positive soft facial expressions, limits body movements, and continuously regulates their breathing, the child may imitate those behaviors in return. On the contrary, if the adult appears to have tension in their voice and body language, the child can sense that and become defensive.</p>	<p>Cuando un adulto mantiene expresiones faciales suaves y positivas, limita los movimientos corporales y regula continuamente su respiración, el niño podría a su vez imitar esos comportamientos. Por el contrario, si el adulto se muestra tenso en su voz y su lenguaje corporal, el niño podría percibirlo y ponerse a la defensiva.</p>
<p>Asking questions</p>	<p>Hacer preguntas</p>

<p>Although adults would like to ask the child several questions about their behavior, choose one or two really important questions like, what may be going on in your mind and body right now? And what is it that you need me to do to help you right now?</p>	<p>A pesar de que los adultos quisieran hacerle varias preguntas al niño sobre su comportamiento, eligen una o dos realmente importantes como: ¿Qué puede estar pasando por tu mente y tu cuerpo en este momento? Y ¿Qué es lo que necesitas que yo haga para ayudarte en este momento?</p>
<p>A Gentle Approach</p>	<p>Un enfoque cuidadoso</p>
<p>Most important, when you're in the middle of a behavioral escalation or a child is demonstrating trauma-based behaviors, don't try to lecture them on behavior. Instead, generally approach the student wherever they are at the moment. Get down on the student's level and speak to them about their current behavior. While using positive reinforcement and providing the student with alternative choices, you avoid re-traumatizing the child. Ask pertinent questions about their feelings, and offer positive statements like, you're an important part of this classroom community, and we would like to see you succeed in class today. Positive statements like this help the student change their negative thoughts and behaviors to positive ones. When the student is successfully refocused, don't hesitate to compliment them on their hard work in deescalating themselves. You can then provide more positive reinforcement through a physical reaffirmed of touch like a high five or a pat on the arm or shoulder.</p>	<p>Más importantemente, cuando usted se encuentre en medio de una situación conductual en aumento o un niño esté mostrando conductas traumáticas, no intente sermonearlo sobre el comportamiento. En lugar de ello, llegue al estudiante donde se encuentre en ese momento. Baje al nivel del estudiante y hablele de su comportamiento actual. Al utilizar el refuerzo positivo y ofrecerle al estudiante opciones alternativas, usted evita volver a traumatizar al niño. Hágale preguntas pertinentes sobre sus sentimientos y hágale afirmaciones positivas tales como: "Eres parte importante de la comunidad de este salón de clase y nos gustaría que hoy tuvieras éxito en la clase". Este tipo de afirmaciones positivas ayudan al estudiante a cambiar sus pensamientos y comportamientos negativos por otros positivos. Cuando el estudiante haya conseguido centrarse, no dude en felicitarle por el esfuerzo que ha realizado para relajarse. Luego usted puede darle más refuerzo positivo mediante la reafirmación física de contacto como un choca cinco o una palmadita en el brazo o el hombro.</p>
<p>Grounding and Refocusing</p>	<p>Focalización y Reenfoco</p>
<p>Grounding is a coping strategy that's designed to ground a person in the present moment and place. These strategies immediately connect a student with the present moment instead of allowing them to continue in their flashbacks or dissociation as seen in victims of PTSD. Mindfulness practices are food for grounding purposes. Refocusing is when an educator redirects a child's behavior, attention, or thought processes from maladaptive or negative thoughts or behaviors to more adaptive or positive ones. This occurs when the educator is able to recognize the triggers and bodily reactions of their student as the student's behaviors begins to escalate. It's</p>	<p>La técnica de focalización (<i>grounding</i>) es una estrategia de afrontamiento diseñada para que la persona se centre en el momento y el lugar presentes. Estas estrategias conectan inmediatamente al estudiante con el momento presente en lugar de permitirle continuar en sus recuerdos concurrentes o en la disociación, como se observa en las víctimas del PTSD. Las prácticas de conciencia reflexiva son la fuente para la focalización. El reenfoco sucede cuando el educador redirige el comportamiento, la atención o los procesos de pensamiento de un niño de pensamientos o comportamientos inadecuados o negativos a otros más adecuados</p>

<p>also at this point when it's best to begin employing positive coping strategies like brain breaks, mindful breathing techniques, and sensory tools for de-escalation.</p>	<p>o positivos. Esto ocurre cuando el educador es capaz de reconocer los desencadenantes emocionales y las reacciones corporales de su estudiante cuando su comportamiento empieza a intensificarse. También es en este momento cuando es mejor empezar a emplear estrategias de afrontamiento positivas, como descansos para el cerebro, técnicas de respiración consciente y herramientas sensoriales para la reducción de tensiones.</p>
<p>Grounding, Refocusing and De-Escalation</p>	<p>Focalización, Reenfoco y Reducción de tensiones</p>
<p>Once you're able to recognize when a student's anger is escalating, you can provide them frequent brain breaks. This might include regular errands to help regulate emotions. One teacher, for example, created an obstacle course in the hallway for his students to use before they became dangerous to themselves or others. She taped several signs on the wall with tasks like, do 10 jumping jacks, or walk to the end of the hallway, take a sip of water at the fountain, and give the soccer player a high five. She also created multiple cue cards to provide different multi-step tasks for students to complete before they could return to the classroom. These brain breaks provided time for students to calm themselves and provided a distraction to allow their bodies to de-escalate. Before long, the teacher was able to see more engaged, less enraged students. This meant less notes home and more positive reinforcement for students each time they were able to de-escalate themselves.</p>	<p>Una vez que usted sepa reconocer cuando se está intensificando la ira de un estudiante, podrá darle descansos cerebrales más frecuentes. Esto podría incluir mandados regulares para ayudar a regular las emociones. Una maestra, por ejemplo, elaboró un curso de obstáculos en el pasillo para que sus estudiantes lo usaran para relajarse antes de que se volvieran peligrosos para sí mismos o para los demás. Ella pegó varios carteles en la pared con tareas como, hacer 10 saltos de tijera, caminar hasta el final del pasillo, beber un sorbo de agua en el bebedero y chocar los cinco con el jugador de fútbol. Ella creó también varias fichas para que los estudiantes realizaran diferentes tareas de varios pasos antes de volver al salón de clase. Estas pausas cerebrales permitían que los estudiantes se calmaran y les ayudaban a distraerse dándole al cuerpo la oportunidad de reducir las tensiones. En poco tiempo, la maestra pudo ver a estudiantes más comprometidos y menos enfadados. Esto significaba menos notas para casa y más refuerzos positivos para los estudiantes cada vez que conseguían calmarse por sí mismos.</p>
<p>The Stoplight Approach</p>	<p>El método del semáforo</p>
<p>Along similar lines, Gloria started using the stoplight approach in her classroom after she found herself continually settling fights and addressing foul language among her students. In this strategy, each student had three pieces of colored paper, one red, one green, and one yellow. She instructed the students to use the green paper whenever they were feeling comfortable in class and ready to learn. When students were becoming agitated, either with the</p>	<p>De esta manera, Gloria empezó a utilizar el método del semáforo en su salón de clase después de encontrarse continuamente resolviendo peleas y abordando el lenguaje soez entre sus estudiantes. En esta estrategia, cada estudiante tenía tres trozos de papel de color, uno rojo, uno verde y uno amarillo. Ella indicó a los estudiantes que utilizaran el papel verde siempre que se sintieran cómodos en clase y dispuestos a aprender. Cuando los estudiantes</p>

material being taught, another classmate, or personal situations, they were to place the yellow paper on their desk in the right-hand corner. This is when Gloria would then be able to recognize that the student may need to step out of the classroom to regain positive composure. In some cases, Gloria might have a child run an errand for her, which most times was a simple pre-made note to another teacher wishing them a good day. However, this sealed envelope would allow the child to have a composure break, refocus themselves on the tasks at hand, and then shortly return to the classroom. If a student placed a red paper on the desk, the student was given a pass to head to their ally or the person they feel the most comfortable with inside the school. When Gloria introduced the stop light approach into her classroom, she made an agreement with all staff members, from the custodians to the principal, that if a child chose them to be their calming beacon or their ally, she would be able to send that child to them when in need. At the onset of her system, each child wrote on another red slip of laminated paper a staff member that they chose for their ally. For those who didn't have an ally that came to mind, Gloria tried to match them with a staff member with whom the student may mesh well. She placed these cards inclusive of student name, her room number, and the ally name in the room in which they could find the ally in a card holder right beside the entry door. Most students didn't take advantage of the ability to go for breaks. And those who initially did, began to refrain from taking breaks unless they really needed to. In using this system, Gloria provided every child with an ally to talk to when the students were overwhelmed with their thoughts, their feelings, and their living situations. It created a feeling of belonging and community. And the staff members enjoyed being an ally to a child and forging relationships with children they may otherwise not have had in a class setting. Overall, Gloria noticed a drastic decrease in bad behaviors and a more calm, peaceful, and friendly classroom community.

se sentían nerviosos, ya fuera por el material que se estaba enseñando, por otro compañero o por situaciones personales, debían colocar el papel amarillo en la esquina derecha de su pupitre. De esta forma, Gloria podía reconocer que el estudiante necesitaba salir del salón de clase para recuperar la compostura. En algunos casos, Gloria podía pedir a un niño que le hiciera un mandado, que la mayoría de las veces era una simple nota ya preparada para otro maestro deseándole un buen día. Sin embargo, este sobre cerrado permitía al niño tener un respiro de compostura, volver a centrarse en las tareas que tenía entre manos y regresar poco después al salón de clase. Si un estudiante colocaba un papel rojo sobre el pupitre, se le daba un pase para dirigirse a su aliado o a la persona con la que se sintiera más cómodo en la escuela. Cuando Gloria presentó el método del semáforo a su clase, ella hizo un acuerdo con todos los miembros del personal, desde los conserjes hasta el director, que si un niño los elegía como su faro tranquilizador o su aliado, ella podría enviarles a ellos cuando lo necesitaran. Al principio del sistema, los niños escribían en otra hoja roja de papel plastificado el nombre del miembro del personal que elegía como aliado. Para los que no les venía un aliado a la mente, Gloria intentó emparejarlos con un miembro del personal con el que el estudiante pudiera llevarse bien. Ella colocaba estas tarjetas con el nombre del estudiante, su número de habitación y el nombre del aliado en la habitación en la que podían encontrar al aliado en un tarjetero justo al lado de la puerta principal. La mayoría de los estudiantes no aprovechaban la posibilidad de ir a los descansos. Y los que inicialmente lo hicieron, empezaron a abstenerse de tomar descansos a menos que realmente lo necesitaran. Al utilizar este sistema, Gloria proporcionó a cada niño un aliado con el que hablar cuando los estudiantes se sentían abrumados por sus pensamientos, sus sentimientos y las situaciones de la vida. Esto creaba un sentimiento de pertenencia y comunidad. Y los miembros del personal disfrutaron siendo aliados de un niño y forjando relaciones con niños que de otro modo no

	habrían tenido en un entorno de clase. En general, Gloria observó una disminución drástica de los malos comportamientos y una comunidad de clase más tranquila, pacífica y amistosa.
Emotional Journals	Diario emocional
Educators can incorporate emotional journals into their everyday curricula. This journal can be used on an as-needed basis. For example, when a child is feeling emotional about events that happened that day, whether at home or in school, they can go over to a teacher-designed creative corner with their journal and write about their feelings. The teacher may have some prompting questions like, when I think about- problem – I feel emotion because- one they are done writing, the child returns to their seat. Should the child choose to have the teacher read their journal, they will place the journal in a clearly marked bin or closed mailbox to be read by the teacher that morning or afternoon. The use of a journal can help children learn to identify the emotional behavioral triggers they may develop over their childhood. Writing about their day, what makes them angry, sad, frustrated, or happy, and what methods they use to calm their emotions will become a valuable tool in helping to learn their triggers.	Los educadores pueden incorporar diarios emocionales a su currículo diario. Este diario puede usarse según corresponda. Por ejemplo, cuando un niño se siente sensible por algo que le ha ocurrido ese día, ya sea en casa o en la escuela, puede ir a un rincón creativo diseñado por el maestro con su diario y escribir sobre sus sentimientos. El maestro puede decirle frases tales como: “Cuando pienso en un problema, me emociono porque...”. Si el niño decide que quiere que el maestro lea su diario, lo colocará en una bandeja o buzón cerrado claramente marcados para que el maestro lo lea esa mañana o esa tarde. El uso de un diario puede ayudar a los niños a aprender a identificar los desencadenantes emocionales de su comportamiento que puedan desarrollar a lo largo de su niñez. Escribir sobre su día, lo que les enfada, entristece, frustra o alegra y qué métodos utilizan para calmar sus emociones se convertirá en una valiosa herramienta para ayudar a conocer sus desencadenantes emocionales.
Creative Corners	Rincón creativo
Other self-de-escalation, stress management, and emotional regulation strategies may include the use of a creative corner, a teacher-provided safe space where students are able to express their feelings and emotions. A creative corner can be designed using beanbag chairs, comfortable cushions, a small couch, or a single desk. It may include art supplies. A list of reflective questions to read, extra journals for students to take and use, a radio and headphones, and even small motivational books or collections of poems to read. This is especially helpful for children who may not be able to express what they’re feeling or don’t want their classmates to know what’s going on.	Otras estrategias de reducción de tensiones, gestión del estrés y regulación emocional podrían ser el uso de un rincón creativo, un espacio seguro proporcionado por el maestro en el que los estudiantes puedan expresar sus sentimientos y emociones. Un rincón creativo puede diseñarse con sillas de pufs, cojines cómodos, un sofá pequeño o un pupitre individual. Podría también incluir material artístico, una lista de preguntas de reflexión para leer, diarios adicionales para que los estudiantes los lleven y los utilicen, un radio y auriculares e incluso pequeños libros de motivación o colecciones de poemas para leer. Esto es especialmente útil para los niños que no pueden expresar lo que sienten o no quieren que sus compañeros sepan lo que les pasa.
Outside the Classroom	Fuera del salón de clase

<p>Using TIS, coaches and community leaders can also teach children to recognize their emotional and behavioral triggers in the field and out in the community. When emotions run high during a tied game, knowing how to soothe yourself and calm your body down is an incredible asset to maintaining focus and control of your skills in the game.</p>	<p>Utilizando las TIS, los entrenadores y los líderes comunitarios pueden también enseñar a los niños a reconocer sus desencadenantes emocionales y de comportamiento en el campo y en la comunidad. Cuando las emociones escalan durante un partido empatado, saber cómo calmarse y tranquilizar el cuerpo es una gran ventaja para mantener la concentración y el control de las habilidades en el juego.</p>
<p>Course Review</p>	<p>Revisión del curso</p>
<p>NARRATOR: Trauma can be defined as the psychological, emotional response to a life event or experience that’s deeply disturbing or distressing to an individual. It can arise from personal experience and may vary significantly from person to person. An individual may react in shock or denial immediately following a traumatic event. However, long-term reactions to trauma may include unpredictable emotions, flashbacks, strained relationships, and physical symptoms, like headaches or nausea. Adverse childhood experiences, or ACEs, are negative life events witnessed or experienced firsthand by children 18 years old or younger. These vents can be broken down into categories of abuse, including emotional, physical, and sexual abuse, neglect, and household challenges. Trauma doesn’t target any particular race, socioeconomic status, age, gender, religion, or other classification. This is why training in trauma-informed practices is essential to the everyday educational setting.</p>	<p>NARRADOR: El trauma puede definirse como la respuesta psicológica, emocional a un acontecimiento o experiencia de vida que resulta profundamente perturbadora o angustiada para la persona. Puede surgir de la experiencia personal y variar significativamente de una persona a otra. Una persona puede reaccionar en estado de shock o negación inmediatamente después de un acontecimiento traumático. Sin embargo, las reacciones a largo plazo al trauma pueden incluir emociones impredecibles, recuerdos concurrentes, relaciones tensas y síntomas físicos tales como dolores de cabeza o náuseas. Las experiencias adversas en la infancia , o ACE, son acontecimientos de vida negativos presenciados o vividos en primera persona por niños menores de 18 años. Estas experiencias pueden desglosarse en categorías de abuso, como abuso emocional, físico y sexual, negligencia y problemas domésticos. El trauma no va dirigido a ninguna raza, situación socioeconómica, edad, sexo, religión u otra clasificación en particular. Por eso la capacitación en prácticas basadas en el trauma es esencial para el entorno educativo cotidiano.</p>
<p>Children and adolescents who experience trauma in any form may have developmental and neurological delays. They may also develop a mistrust of others, isolate themselves from other children and adults, and become hypersensitive to verbal cues and physical touch. Traditional methods of maintaining classroom management have recommended punitive methods for students who lash out, have trouble staying in their seats, or fight. However, trauma-informed core curricula encourage de-escalations strategies, mindfulness, skill-building, and competency exercises. When</p>	<p>Los niños y adolescentes que sufren algún tipo de trauma pueden presentar retrasos neurológicos y del desarrollo. También podrían desarrollar desconfianza hacia los demás, aislarse de otros niños y adultos y volverse hipersensibles a las señales verbales y al contacto físico. Los métodos tradicionales para gestión del salón de clase recomiendan métodos punitivos para los estudiantes que arremeten, tienen problemas para permanecer en sus asientos o se pelean. Sin embargo, el currículo básico basado en el trauma fomenta las</p>

<p>trauma-informed practices are employed in a daily routine, children and adolescents will feel like they matter to others, which will reduce student bullying and harassment, as there will be no need to make another student feel as bad as that student.</p>	<p>estrategias de disminución de tensiones, la conciencia reflexiva, el desarrollo de habilidades y los ejercicios de competencia. Cuando las prácticas basadas en el trauma se emplean en la rutina diaria, los niños y adolescentes sentirán que importan a los demás, lo cual reducirá el acoso y la intimidación de los estudiantes, dado que ya no habrá necesidad de hacer que otro estudiante se sienta tan mal como él.</p>
<p><u>CFISD Guidelines</u></p>	<p><u>Pautas del CFISD</u></p>
<ul style="list-style-type: none"> • Grief and trauma affect student learning and behavior. Grief-informed and trauma-informed strategies support the academic success of students affected by grief and trauma (TEC § 38.036). 	<ul style="list-style-type: none"> • La aflicción y el trauma afectan al aprendizaje y al comportamiento de los estudiantes. Las estrategias basadas en la aflicción y el trauma apoyan el éxito académico de los estudiantes afectados por la aflicción y el trauma. (TEC § 38.036).
<ul style="list-style-type: none"> • According to Board Policy FFBA, districts are required to implement a policy requiring the integration of trauma-informed practices in schools 	<ul style="list-style-type: none"> • Según la norma FFBA de la Junta, los distritos deben aplicar una política que exija la integración de prácticas basadas en traumas en las escuelas.
<ul style="list-style-type: none"> • The following course provides information regarding trauma as well as research-based practices to utilize when working with students who are experiencing grief and/or trauma. 	<ul style="list-style-type: none"> • El siguiente curso brinda información sobre el trauma, así como prácticas basadas en la investigación para utilizar cuando se trabaja con estudiantes que estén experimentando aflicción y/o trauma.