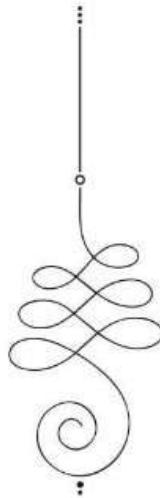


Escuelas Sensibles al Trauma

ALMA SERRA



Cuando una comunidad educativa se abre a mirar las heridas invisibles, la escuela se convierte en un espacio donde las memorias se dignifican y el futuro se teje con hilos de compasión y presencia.

Prólogo de Pablo d'Ors

¿POR QUÉ LAS CEBRAS NO TIENEN ÚLCERA? EL CICLO DEL TRAUMA

Orientaciones educativas

1

Fase de activación (alerta, nerviosismo, hipervigilancia)

El sistema nervioso se prepara para defenderse, el niño puede mostrarse inquieto, ansioso, irritable



Pauta general

Reducir estímulos y anticipar cambios.

Recursos concretos

- Mantener rutinas claras y visuales (pictogramas, agendas de aula).
- Avisar con antelación de lo que va a suceder (“en cinco minutos vamos a recoger”).
- Ofrecer “micro-pausas” de movimiento (estiramientos, caminar, saltar en el sitio).

2

Fase de defensa (huida, lucha o congelación)

Puede expresarse en conductas desafiantes, gritos, intento de escaparse o quedarse bloqueado y ausente.



Pauta general

No confrontar, ofrecer seguridad sin invadir.

Recursos concretos

- Hablar con frases cortas, tono calmado: “Estoy aquí contigo”, “Es seguro”.
- Validar la emoción sin exigir explicación: “Entiendo que estás muy enfadado”.
- Evitar discusiones o castigos en caliente.
- Dar opciones sencillas: “¿Quieres estar en la mesa o en el rincón de calma?”.

¿POR QUÉ LAS CEBRAS NO TIENEN ÚLCERA? EL CICLO DEL TRAUMA

Orientaciones educativas

3

Fase de descarga (llanto, temblores, verbalizaciones intensas)

El cuerpo libera la tensión acumulada. Puede ser desconcertante para la persona adulta, pero es necesario para la recuperación



Pauta general

Acompañar sin cortar la expresión emocional.

Recursos concretos

- Permitir llorar sin ridiculizar ni apurar.
- Ofrecer un objeto regulador (peluche, pelota, manta).
- Estar cerca sin imponer contacto físico: “Puedes llorar, yo estoy contigo”.
- Proporcionar un espacio tranquilo y protegido.

4

Fase de recuperación (calma progresiva, necesidad de cercanía)

Después de la tormenta, aparece la posibilidad de volver a la regulación. El niño necesita sentir seguridad y vínculo.



Pauta general

Reconectar sin prisa, validar la experiencia

Recursos concretos

- Ofrecer agua, dibujar o respirar juntos.
- Proponer una actividad sencilla de cooperación (ayudar a ordenar, cuidar una planta).
- Usar narrativas breves para dar sentido: “Ha sido difícil, pero ya pasó. Aquí estás seguro”.
- Reintegrar poco a poco al grupo, sin forzar la normalidad inmediata.

¿POR QUÉ LAS CEBRAS NO TIENEN ÚLCERA? EL CICLO DEL TRAUMA

Orientaciones educativas

5

Fase de integración (aprendizaje de lo ocurrido)



Con el tiempo y la repetición de acompañamientos seguros, la niña puede ir comprendiendo y elaborando sus reacciones.

Pauta general

Transformar la experiencia en recurso educativo.

Recursos concretos

- Hablar en otro momento (cuando esté calmada): "Hoy tu cuerpo estuvo muy nervioso, y juntas encontramos cómo tranquilizarnos".
- Usar cuentos o metáforas (el volcán, la tortuga, el árbol) para explicar emociones y reacciones.
- Incluir actividades de educación emocional para todo el grupo, integrando la experiencia sin señalar.



Claves transversales

- No forzar la calma: acompañar hasta que llegue.
- Validar sin exigir: reconocer la emoción, aunque no pueda explicarla.
- Cuidar el cuerpo y los sentidos: el cuerpo es el escenario principal del trauma preverbal.
- Construir vínculo reparador: la relación con el adulto es la herramienta más poderosa de regulación.
- Coordinar con la familia y, cuando sea necesario, derivar a clínica: la escuela sostiene, pero no sustituye la terapia.

RIGIDEZ 1 - FLEXIBILIDAD O SISTEMA NERVIOSO AUTÓNOMO

Orientaciones educativas

Estado vagal ventral (seguridad, conexión, aprendizaje)

- Anclajes grupales: abrir o cerrar la jornada con una breve dinámica común (un canto, una frase repetida, un gesto compartido).
- Micro-espacios de celebración: reconocer los logros, incluso pequeños, con rituales sencillos (un aplauso en círculo, una tarjeta de agradecimiento).
- Escucha activa estructurada: dedicar unos minutos a que cada niño o niña comparta una palabra, un dibujo o un gesto sobre cómo se siente.

Estado vagal dorsal (colapso, desconexión)

- Narración pausada de historias: leer o inventar un cuento breve con tono suave, que invite a volver poco a poco a la atención.
- Uso de contrastes sensoriales suaves: paños tibios/frios sobre las manos, jugar con luz y sombra en el aula.
- Rituales de despertar corporal: estirarse como un gato, sacudir suavemente brazos y piernas, bostezar juntos.
- Actividades de completitud: dar tareas muy breves que puedan terminar rápido (colocar tres lápices en un estuche, pegar dos pegatinas), para devolver sensación de logro.

Estado simpático (activación: lucha/huida)

- Ejercicios de conteo inverso: invitar a contar del 10 al 1 en voz alta, marcando el ritmo con las manos.
- Juegos de coordinación cruzada: tocar la rodilla izquierda con la mano derecha y alternar, lo que favorece integración cerebral.
- Escritura kinética: escribir palabras en grande con movimientos del brazo en el aire, permitiendo liberar energía de forma controlada.
- Pequeñas tareas físicas con sentido: mover una silla, repartir materiales, recoger objetos; canalizar la activación hacia acciones útiles.



Claves transversales

Observar antes que actuar: reconocer en qué estado está el niño o la niña antes de ofrecer una estrategia.

- No forzar la salida de un estado: acompañar hasta que el cuerpo pueda moverse al siguiente nivel.
- Flexibilizar expectativas académicas: priorizar la seguridad y la regulación sobre el rendimiento.
- Autocuidado docente: la regulación del adulto es el principal recurso de corregulación en el aula.

CONEXIÓN 0 – PROTECCIÓN 1

¿CÓMO QUIERES QUE TE QUIERA?

Orientaciones educativas

Cuando el radar se enciende sin que haya peligro (hiperactivación)

- Nombrar la seguridad explícitamente: “Esa puerta que sonó fuerte no era un peligro, solo fue el viento”.
- Mapeo del aula: mostrar físicamente las salidas, ventanas, rincones; repetir que el aula es un lugar seguro y bajo cuidado adulto.
- Señales de realidad compartidas: invitar a observar juntos lo que está pasando (“¿ves que todos siguen trabajando? Eso significa que todo está en calma”).
- Uso de “palabras ancla”: acordar con el grupo o con el niño o la niña una palabra clave que recuerde que no hay amenaza (por ejemplo, “tranquila”, “a salvo”, “verde”).
- Practicar micro-momentos de humor: desactivar la alarma a través de la risa compartida en situaciones que no suponen riesgo.

Cuando el radar se bloquea sin que haya peligro (hipoactivación)

- Señales de presencia suave: decir el nombre con voz cálida, tocar un objeto sobre la mesa para atraer la mirada sin presión.
- Invitación al aquí y ahora con los sentidos: “dime tres cosas que ves”, “escucha este sonido y dime si es agudo o grave”.
- Activar curiosidad sin exigir rendimiento: proponer enigmas cortos, adivinanzas, imágenes misteriosas que inviten a volver.
- Micro-encuentros de vínculo: sentarse cerca, compartir un objeto significativo, invitar a elegir entre dos opciones (“¿quieres este color o este?”).
- Recordar pertenencia: decir frases de anclaje como “sigues siendo parte de este grupo, aunque ahora estés más callada”.



Claves transversales

- Dar un lenguaje corporal al radar: usar metáforas con semáforos o termómetros para ayudarles a reconocer su nivel de activación.
- Entrenar la autoobservación: preguntar suavemente “¿tu cuerpo ahora se siente como un coche que va rápido o como uno que se paró?”.
- Crear rituales de retorno al grupo: al finalizar una desregulación (por exceso o por falta), tener un gesto compartido que simbolice volver a la seguridad (chocar las manos, hacer un pequeño dibujo, guardar un objeto juntos).
- Normalizar los estados: explicar en clase que todos tenemos un “radar” que a veces se equivoca, para reducir la vergüenza y aumentar la comprensión grupal.

ESTRATEGIAS DE ADAPTACIÓN PARA SOBREVIVIR. DESCONEXIÓN Y ADICIONES

Orientaciones educativas

1

Generar conciencia corporal y emocional

- Practicar micro-momentos de autoescucha en clase: “¿Cómo está tu cuerpo ahora? Marca con un color en una escala”.
- Trabajar con mapas corporales de emociones : dibujar dónde sienten rabia, miedo, calma.
- Introducir ejercicios de respiración sencilla al inicio o final de la jornada.

3

Trabajar la educación emocional de las necesidades

- Crear dinámicas donde identifiquen: “Qué necesito cuando estoy triste/enfadada/ansioso” y de qué forma se vincula con la alimentación.
- Ofrecer un vocabulario amplio de emociones y necesidades para ampliar alternativas.

2

Plan de alimentación saludable y psicoeducación

- Favorecer desayunos o meriendas saludables en el aula (fruta, frutos secos, agua) y limitar ultraprocesados en celebraciones escolares.
- Diseñar proyectos de aula sobre nutrición: investigar qué alimentos dan energía sostenida y cuáles generan picos de activación.
- Ofrecer talleres de psicoeducación con familias, mostrando la relación entre alimentación, emociones y regulación del SNA.
- Conversar en clase sobre cómo el azúcar o la cafeína, por ejemplo, alteran el cuerpo y qué alternativas existen para cuidarse mejor.

4

Fomentar la pertenencia y el vínculo

- Dinámicas de grupo cooperativas (resolver retos juntos, crear proyectos en común).
- Ruedas de palabra breves donde todos sean escuchados.
- Promover relaciones horizontales: tutorías entre pares, parejas de apoyo... Pares en los que aprendan estrategias de comunicación tanto para expresar como para aprender a escuchar.

ESTRATEGIAS DE ADAPTACIÓN PARA SOBREVIVIR. DESCONEXIÓN Y ADICIONES

Orientaciones educativas

5

Abrir espacios de reflexión crítica sobre consumos

- Debates adaptados a la edad sobre pantallas, redes sociales, azúcar, alcohol o drogas.
- Análisis de anuncios, vídeos o mensajes que promueven el consumo y cómo influyen en el “radar del SNA”.
- Proyectos de investigación: que los propios alumnos busquen datos sobre los efectos de esas conductas en el cuerpo y el cerebro.

6

Ofrecer experiencias de logro y sentido

- Diseñar proyectos donde cada alumno pueda aportar un talento o puedan ir descubriendolos (arte, música, cuidado, tecnología...).
- Dar protagonismo en tareas que impliquen responsabilidad real (organizar un evento, liderar un proyecto).
- Favorecer experiencias de naturaleza: excursiones, huertos escolares, actividades al aire libre que amplíen horizontes.

7

Coordinar con familia y comunidad

- Talleres con familias sobre autorregulación y consumos.
- Coordinar con asociaciones de prevención de drogodependencias y salud comunitaria.
- Ofrecer recursos para que haya continuidad entre escuela, familia y entorno social.



Claves transversales

Prevenir adicciones desde la escuela sensible al trauma significa ir más allá de las charlas informativas: implica integrar la educación emocional, la conciencia corporal y el fortalecimiento del SNA en el día a día escolar, ofreciendo alternativas de regulación y conexión que eviten la necesidad de huir hacia consumos o compulsiones.

TRAUMA TRANSGENERACIONAL. LA HERENCIA DEL DOLOR

Orientaciones educativas

1

Reconocer la herencia sin estigmatizar

- Evitar frases como “eso no te pasó a ti”.
- Validar que la memoria familiar y social influye en cómo se sienten y actúan hoy.
- Formarse como docentes en historia cultural y social del alumnado.

2

Fomentar pertenencia

- Crear rituales de bienvenida para nuevos alumnos.
- Asegurar que cada niño o niña tenga un referente o compañero de apoyo.
- Diseñar proyectos cooperativos donde todos aporten algo significativo

3

Narrativas reparadoras

- Si los alumnos tienen acceso a conocer su historia de vida, se puede elaborar proyectos de árbol genealógico que resalten historias de resiliencia. Especial atención al alumnado adoptado, esto puede ser una fuente de conflicto interno complejo. Es importante valorar cada situación.
- Uso del cuento, la metáfora y el arte para elaborar memorias invisibles.
- Espacios de teatro, música o dibujo como medios de expresión.

4

Comprender las conductas como supervivencia

- Ver la hipervigilancia o la desconexión como estrategias de seguridad.
- Evitar etiquetas de “conflictiva” o “no quiere aprender”.
- Preguntarnos siempre: “¿qué historia podría haber detrás de esta conducta?”

6

Estrategias específicas para alumnado migrante o de conflicto

- Dar tiempo de adaptación antes de exigir rendimiento académico.
- Apoyar con mediadores culturales y lingüísticos.
- Respetar la ambivalencia entre la gratitud por estar a salvo y el dolor por lo perdido.
- Ofrecer canales de expresión no invasivos (dibujo, música, escritura libre).

5

Incluir a las familias desde la colaboración

- Espacios donde las familias comparten lo que deseen de su cultura o historia.
- Evitar el tono paternalista y trabajar desde la horizontalidad.
- Reconocer que algunas familias pueden llegar con desconfianza hacia la escuela.

UNA ORQUESTA DESAJUSTADA. CEREBRO, TRAUMA Y APRENDIZAJE

Ejemplos en el aula

AMIGDALA

Un niño/a que se sobresalta con facilidad ante ruidos normales (el timbre, un libro que cae, una puerta que se cierra, una voz que interrumpe con un volumen...), reacciona con ira a una corrección leve o vive con ansiedad permanente, lo que dificulta mantener la atención en las tareas.

Orientaciones educativas

- Evitar gritos, ruidos fuertes o sorpresas bruscas.
- Anticipar los cambios con claridad.
- Ofrecer narrativas calmadas: “Esto es solo un portazo, no un peligro”.

Ejemplos en el aula

HIPOCAMPO

Dificultades para seguir la secuencia de un problema matemático.
Dificultades para recordar instrucciones encadenadas o narrar de forma coherente una historia. Aunque el/la niña haya escuchado la información, no logra organizarla ni almacenarla de manera estable.

Orientaciones educativas

- Usar rutinas estables y repetitivas.
- Favorecer apoyos visuales (calendarios, esquemas, recordatorios).
- Validar cuando un alumno “revive” algo del pasado: “Eso ya pasó, ahora estamos aquí en clase”.

Ejemplos en el aula

CORTEZA PREFRONTAL

- Niñas que no logran controlar sus impulsos (interrumpen constantemente o reaccionan con agresividad).
- Dificultades para organizar el material escolar o planificar una tarea a largo plazo.
- Problemas para reflexionar sobre consecuencias antes de actuar

Orientaciones educativas

- No exigir autorregulación sin antes ofrecer corregulación del adulto.
- Proponer tareas fragmentadas y con objetivos pequeños.
- Incorporar pausas de respiración o mindfulness adaptado.

UNA ORQUESTA DESAJUSTADA. CEREBRO, TRAUMA Y APRENDIZAJE

Ejemplos en el aula

CUERPO CALLOSO

Un estudiante que sabe las reglas de convivencia, pero explota en un conflicto porque no logra aplicar esa información bajo estrés. O niñas que tienen conocimientos académicos, pero se bloquean en un examen por la ansiedad, incapaces de “acceder” a lo aprendido.

Orientaciones educativas

- Favorecer actividades que integren ambos hemisferios: dibujo acompañado de narración, música con movimiento, juegos que combinen lógica y creatividad.
- No ridiculizar expresiones emocionales, sino integrarlas en el aprendizaje.

CEREBELO

- Menores con torpeza motora o problemas de escritura.
- Niños que parecen desconectarse físicamente: están en el aula, pero “no están presentes”.
- Respuestas emocionales corporales intensas (llanto súbito, rigidez, hiperactividad motora) que no logran traducirse en palabras.

Orientaciones educativas

- Incluir dinámicas de psicomotricidad, juegos de equilibrio y coordinación.
- Permitir descansos de movimiento durante las tareas de concentración.
- Usar apoyos multisensoriales (escribir en arena, usar letras móviles)..

VERMIS CEREBELOSO

- Menores con torpeza motora o problemas de escritura.
- Niñas que parecen desconectarse físicamente: están en el aula, pero “no están presentes”.
- Respuestas emocionales corporales intensas (llanto súbito, rigidez, hiperactividad motora) que no logran traducirse en palabras.

Orientaciones educativas

- Fomentar actividades grupales cooperativas que fortalezcan la conexión social.
- Modelar expresiones emocionales adecuadas como docente.
- Crear espacios de expresión artística (teatro, música, danza) que faciliten el equilibrio emocional.

CUANDO EL CUERPO PIERDE SU MAPA INTERNO: TRAUMA Y PROPIOCEPCIÓN

Orientaciones educativas

Actividades de presión profunda

- Abrazar cojines grandes o pelotas gigantes.
- Juegos de “sandwich” entre colchonetas.
- Ejercicios de empuje contra la pared o entre compañeros de forma controlada.

Ejercicios de carga y empuje

- Transportar libros o cajas como parte de la rutina.
- Juegos de arrastre de cuerdas o sacos con peso moderado.
- Carreras llevando mochilas con objetos livianos o medianos.

Juegos de equilibrio y coordinación

- Caminar sobre líneas marcadas en el suelo.
- Circuitos de obstáculos con colchonetas, bancos o aros.
- Saltos con diferentes ritmos y direcciones.

Actividades rítmicas con el cuerpo

- Palmadas en secuencia o percusión corporal.
- Juegos de imitación: “Simón dice” con movimientos de fuerza, equilibrio y presión.
- Uso de instrumentos de percusión que requieran golpear o sacudir.

Artes del movimiento y conciencia corporal

- Yoga: posturas que implican equilibrio y fuerza (árbol, perro boca abajo, montaña).
- Artes marciales adaptadas: judo, aikido o taichí en versión escolar para trabajar control, equilibrio y coordinación con respeto.
- Meditación en movimiento: caminar despacio sintiendo cada paso, ejercicios de balanceo consciente, respiración con estiramientos suaves.

Integrar la propiocepción en lo cotidiano

- Encargos diarios que impliquen moverse con conciencia (repartir materiales, mover objetos).
- Permitir micro-pausas de estiramiento, presión o caminata consciente en medio de tareas.
- Actividades de motricidad fina con resistencia: gomas elásticas, pinzas, arcilla dura.

Estimulación con materiales diversos

- Proporcionar cajas o mesas sensoriales con materiales de distintas texturas: arena fina, arroz, legumbres, algodón, agua con esponjas.
- Ofrecer telas de seda, lana, terciopelo o fieltro para manipular y comparar sensaciones.
- Usar pinceles suaves o plumas para explorar brazos y manos (siempre con permiso).

Actividades artísticas y manuales

- Pintar con los dedos, esponjas o rodillos sobre papel grande.
- Usar arcilla, barro o plastilina de diferentes densidades.
- Trabajar con masa de pan o sal, integrando la experiencia táctil con la creativa.

Actividades grupales sin invasión

- Juegos de pasar un objeto suave de mano en mano en círculo (peluche, bola de lana).
- Actividades de percusión corporal ligera, donde cada uno marca su propio ritmo en su piel.
- Dinámicas con pañuelos o cintas que se agitan y rozan levemente la piel al moverse.

Juegos con naturaleza

- Contacto con el césped, la tierra o la arena en actividades al aire libre.
- Juegos de recoger piedras, hojas o piñas, clasificando según textura.
- Caminar descalzos en distintos suelos seguros (colchonetas, hierba, tierra blanda).

Juegos de presión y autoexploración

- Rodar suavemente sobre colchonetas o pelotas grandes.
- Envolver al niño o la niña en mantas suaves (“rollito de primavera”), siempre preguntando si lo desea.
- Usar pelotas de goma o erizo para masajear manos y pies de forma autónoma.

Ritual de elección personal

- Preparar una “caja de sensaciones” en el aula con objetos de diferentes texturas.
- Invitar a cada niño y niña a elegir cuál quiere tocar ese día.
- Respetar siempre el “no” y reforzar el valor de poder decidir sobre su propio cuerpo.

CUANDO EL CUERPO HABLA Y NO SABEMOS ESCUCHARLO.

TRAUMA E INTEROCEPCIÓN

Orientaciones educativas

1

Nombrar y observar las sensaciones básicas

- Hacer pausas para preguntar: “¿Tienes sed?”, “¿Tu barriga suena?”, “¿Tu cuerpo está con energía o cansado?”.
- Usar tarjetas o pictogramas de sensaciones internas (sed, hambre, frío, calor, cansancio) para que puedan señalar en lugar de decirlo.
- Relacionar rutinas diarias con sensaciones: antes del recreo preguntar “¿tu cuerpo quiere moverse o descansar?”.

2

Ejercicios de respiración consciente

- Contar respiraciones en silencio durante un minuto o el tiempo que necesiten adaptado a su edad.
- Poner una mano en el pecho y otra en la barriga para sentir cómo sube y baja al inhalar y exhalar.
- Soplar suavemente velas imaginarias o pompas de jabón, observando cómo cambia el ritmo corporal.

3

Escaneo corporal adaptado

- Guiar ejercicios cortos de “exploración del cuerpo”: “siente tus pies dentro de los zapatos... ahora tus manos sobre la mesa...”.
- Usar pelotas pequeñas para rodarlas sobre brazos o piernas y prestar atención a las sensaciones.
- Relacionar con metáforas: “¿tus piernas están como un muelle o como una piedra?”.

4

Actividades de movimiento y pausa

- Juegos que alternen activación y descanso (correr 30 segundos y después sentarse a escuchar el corazón).
- Saltar varias veces y después colocar la mano en el pecho para notar cómo late.
- Bailar libremente con música y detenerse de golpe para observar cómo cambia la respiración.

5

Conexión con necesidades y emociones

- Dibujar un “termómetro corporal” donde marquen si sienten frío, calor, hambre o sueño.
- Dinámicas de “mi cuerpo necesita”: cada niño y niña dice una palabra o dibuja lo que necesita en ese momento (agua, moverse, descansar).
- Integrar preguntas interoceptivas en tutorías: “¿qué sientes más en tu cuerpo cuando estás nervioso?, ¿y cuando estás tranquila?”.

MOVIMIENTO, SISTEMA VESTIBULAR Y TRAUMA

Orientaciones educativas

Juegos de balanceo y oscilación

- Sentarse en pelotas de pilates y rebotar suavemente.
- Balancearse hacia delante y hacia atrás en colchonetas o bancos bajos.
- Juegos de “barco en el mar”: el docente marca con palmas el ritmo del balanceo.

Actividades de giro y rotación controlada

- Girar sobre sí mismos lentamente como peonzas y detenerse de golpe.
- Usar aros para girar dentro de ellos o hacer giros parciales en el suelo.
- Bailes circulares donde se alterna giro y pausa.

Movimientos en diferentes planos

- Caminar hacia atrás siguiendo una línea.
- Hacer la carretilla por parejas (uno camina con las manos mientras otro sujetá los pies).
- Juegos de arrastre en colchonetas (reptar como serpientes, empujarse como focas).

Actividades de salto y elevación

- Saltar con los dos pies dentro y fuera de aros.
- Hacer “saltos de rana” o “canguros” en espacios delimitados.
- Juegos de cuerda baja donde todos saltan en ritmo.

Desafíos de equilibrio

- Caminar sobre líneas de colores en el suelo.
- Mantenerse sobre un pie con los ojos abiertos y luego cerrados.
- Juegos de pasar un objeto en equilibrio sobre la cabeza o en una cuchara.



Claves metodológicas

- Progresividad: comenzar con movimientos suaves y cortos, aumentando intensidad según tolerancia.
- Seguridad: usar colchonetas, bancos bajos o superficies seguras para evitar caídas.
- Ritmo y pausa: alternar actividad vestibular con momentos de calma para integrar la experiencia.
- Consentimiento: nunca forzar un giro, balanceo o salto; algunos niños pueden sentirse mareados o inseguros.
- Integración con lo académico: se pueden usar transiciones vestibulares (saltar tres veces antes de cambiar de actividad, girar suavemente antes de sentarse a leer).

OJOS QUE NO VEN, CORAZÓN QUE SÍ SIENTE VISIÓN, LENGUAJE Y APRENDIZAJE

Orientaciones educativas

Favorecer la estimulación visual suave y gradual

- Reducir luces muy intensas o parpadeantes que pueden generar sobrecarga.
- Usar colores cálidos y contrastes claros en materiales (evitar exceso de estímulos visuales en el aula).
- Permitir gafas con filtros de color o viseras si hay hipersensibilidad a la luz.

Actividades de coordinación ojo-mano

- Juegos de encestar pelotas en cajas o aros.
- Lanzar y atrapar globos (más lentos que las pelotas, lo que permite mejor seguimiento visual).
- Actividades de puntería con aros, bolsas de semillas o pelotas de tela.

Ejercicios de seguimiento y enfoque

- Seguir con la vista un objeto que se mueve lentamente (linterna, pompa de jabón, pelota suspendida en una cuerda).
- Juegos de “busca y encuentra” en láminas sencillas (no saturadas de estímulos)
- Leer frases cortas con el dedo como guía para facilitar el barrido visual.

Estimular la visión periférica

- Juegos de “visión del radar”: mirar al frente mientras intentan detectar con los lados de los ojos un objeto que se mueve.
- Actividades de pasar una pelota en círculo donde el niño debe estar atento a su turno sin mirar fijamente.
- Usar pañuelos de colores que se mueven suavemente por los laterales.

OJOS QUE NO VEN, CORAZÓN QUE SÍ SIENTE VISIÓN, LENGUAJE Y APRENDIZAJE

Orientaciones educativas

Integrar el cuerpo con la visión

- Caminar sobre líneas en el suelo mientras miran un punto fijo
- Juegos de coordinación cruzada (tocar rodilla contraria con la mano, siguiendo una señal visual)
- Tareas de construcción con bloques o piezas grandes que requieren calcular espacio y forma

Cuidar los tiempos y la fatiga visual

- Ofrecer pausas frecuentes en actividades de lectura o pantallas
- Combinar tareas visuales de cerca con ejercicios que impliquen mirar a lo lejos (mirar por la ventana, identificar objetos a distancia)
- Evitar largas exposiciones a textos pequeños o materiales sobrecargados de imágenes

Claves metodológicas

- Progresividad: no saturar con ejercicios visuales intensos; ir de lo simple a lo complejo
- Juego como recurso: la estimulación visual funciona mejor en dinámicas lúdicas que en ejercicios rígidos
- Integración multisensorial: combinar visión con movimiento, tacto y propiocepción
- Mirada comprensiva: entender que los problemas de visión relacionados con trauma no son falta de interés, sino limitaciones funcionales que necesitan acompañamiento y adaptación

¿SE ACABÓ EL SACO ROTO? TRASTORNO TRAUMÁTICO DEL DESARROLLO

ALTERACIONES EN LA REGULACIÓN EMOCIONAL

La capacidad de identificar, modular y expresar las emociones queda gravemente afectada.

- Reacciones emocionales desproporcionadas (rabietas intensas, estallidos de ira, llanto inconsolable). Estos síntomas suelen diagnosticarse con Trastorno Negativista Desafiantre.
- Cambios bruscos de estado de ánimo sin causa aparente. Éste con el Trastorno Explosivo Intermitente.
- Dificultad para recuperar la calma después de una situación estresante.
- Estrategias extremas: desde la hiperactivación (agresión, impulsividad) hasta la desconexión (apatía, embotamiento emocional).

Posibles diagnósticos DSM-5

- Trastorno negativista desafiantre (TND).
- Trastorno explosivo intermitente.
- Trastorno bipolar (cuando se interpretan como ciclos de ánimo).
- Trastornos de ansiedad (especialmente con crisis emocionales).
- Trastorno de estrés postraumático (TEPT) con reactividad elevada.

ALTERACIONES EN LA IDENTIDAD Y AUTOCONCEPTO

El trauma relacional temprano erosiona el sentido de sí mismo.

- Autoimagen negativa (“soy malo”, “no valgo nada”).
- Vergüenza crónica y sentimiento de culpa por cosas que no le corresponden.
- Dificultad para diferenciar entre lo que siente y lo que otros sienten (fronteras difusas del yo).
- Vacío interno, dificultad para experimentar placer o alegría

Posibles diagnósticos DSM-5

- Trastorno de personalidad límite (TLP).
- Trastorno depresivo mayor o distimia.
- Trastorno de despersonalización o desrealización (en casos de disociación marcada).
- Trastornos adaptativos con síntomas depresivos.

ALTERACIONES EN LAS RELACIONES INTERPERSONALES

El TTD impacta directamente en la manera de vincularse con otras personas.

Posibles diagnósticos DSM-5

- Dificultad para confiar en adultos, incluso en contextos seguros.
- Tendencia a relaciones de dependencia o sumisión, o bien a vínculos conflictivos y de rechazo.
- Miedo intenso al abandono o a la traición.
- Problemas para leer las señales sociales y responder de forma adecuada.

- Trastorno de Estrés Postraumático (TEPT) en niños y adolescentes
- Trastorno de Apego Reactivo (TAR)
- Trastorno de Relación Social Desinhibida (TRSD)
- Trastornos de la personalidad en etapa adolescente:
 - Trastorno límite de la personalidad (TLP).
 - Trastorno de personalidad dependiente.
 - Trastorno de personalidad evitativa.
- Trastornos de ansiedad social y de separación

ALTERACIONES COGNITIVAS Y ATENCIONALES

El sistema nervioso infantil traumatizado está ocupado en sobrevivir más que en aprender. Problemas de concentración y atención sostenida.

Posibles diagnósticos DSM-5

- Memoria fragmentada, lagunas o dificultades para organizar narrativamente lo que les ocurre (disociación).
- Bajo rendimiento escolar no vinculado a sus capacidades intelectuales.
- Pensamientos recurrentes de amenaza o fracaso.

- TDAH (Trastorno por Déficit de Atención con Hiperactividad).
- Trastorno de aprendizaje específico.
- Trastorno de estrés postraumático (síntomas disociativos).
- Trastornos neurocognitivos leves (en diagnósticos erróneos en adolescentes).

ALTERACIONES SOMÁTICAS Y FISIOLÓGICAS

El trauma queda inscrito en el cuerpo.

- Dolores recurrentes (cabeza, estómago, musculares) sin causa médica clara.
- Trastornos del sueño: insomnio, pesadillas, terrores nocturnos.
- Problemas de alimentación: selectividad extrema, atracones o rechazo.
- Sistema inmune debilitado, con mayor propensión a enfermedades.

Posibles diagnósticos DSM-5

- Trastorno de síntomas somáticos.
- Trastorno de insomnio.
- Trastorno de la conducta alimentaria (anorexia, bulimia, atracones).
- Trastorno de ansiedad generalizada (con síntomas somáticos).

ALTERACIONES EN LA CONDUCTA Y CONTROL DE IMPULSOS

El menor traumatizado puede mostrar conductas desadaptativas como vía de regulación.

- Agresividad hacia sí mismo/a o hacia los demás.
- Conductas de riesgo (fugas, autolesiones, consumo precoz).
- Búsqueda compulsiva de estímulos que anestesien (pantallas, comida, masturbación compulsiva, peleas).
- Incapacidad para prever consecuencias.

Posibles diagnósticos DSM-5

- Trastorno de conducta.
- Trastorno negativista desafiante (TND).
- Trastorno por consumo de sustancias.
- Trastorno de control de impulsos.
- Trastorno límite de la personalidad (conductas autodestructivas en la adolescencia).

ALTERACIONES EN LA PERCEPCIÓN DEL MUNDO

El cerebro infantil traumatizado está ocupado en sobrevivir más que en aprender.

- El trauma altera los modelos internos de trabajo
- El mundo es percibido como peligroso.
- Los adultos como poco fiables o dañinos.
- La vida como imprevisible e insegura.

Posibles diagnósticos DSM-5

- Trastorno de estrés postraumático (TEPT).
- Trastorno de ansiedad generalizada.
- Trastorno de personalidad paranoide.
- Trastorno depresivo mayor.

DE LA ALFABETIZACIÓN EMOCIONAL A LA MIRADA INTEGRAL HORIZONTALIDAD Y VERTICALIDAD EN LAS COMPETENCIAS EMOCIONALES

PILAR ESPIRITUAL

Aporta sentido, valores y trascendencia, recordándonos que educar también es acompañar en la búsqueda de propósito

- Capacidad de dar sentido a la experiencia.
- Conexión con valores y principios personales.
- Apertura a la trascendencia (espiritualidad, propósito vital).
- Esperanza y capacidad de proyectarse hacia el futuro.
- Aceptación de la incertidumbre y la impermanencia.
- Gratitud y capacidad de admiración ante lo que nos trasciende.
- Capacidad de reconciliarse con la propia historia.
- Apertura al asombro y a la contemplación.
- Sentido de pertenencia a algo mayor (comunidad, naturaleza, humanidad).
- Ética del cuidado hacia uno mismo, los demás y el entorno.
- Coherencia entre valores y acciones cotidianas.

PILAR CORPORAL

Devuelve al cuerpo el lugar que siempre tuvo como fuente de percepción, regulación y memoria emocional

- Regulación somática (respiración, movimiento, descanso).
- Conciencia corporal (interocepción y propiocepción).
- Escucha de señales fisiológicas (hambre, cansancio, tensión).
- Uso del cuerpo como recurso de calma y expresión.
- Integración de la memoria corporal y sensorial.
- Cuidado del cuerpo como vehículo de bienestar.
- Desarrollo de hábitos de autocuidado (alimentación, sueño, ejercicio).
- Conciencia de la postura y su influencia en el estado emocional.
- Capacidad de liberar tensión acumulada.
- Integración del juego corporal como vía de aprendizaje.
- Reconocimiento del impacto del trauma en el cuerpo y su reparación

PILAR EMOCIONAL

Se centra en la conciencia y regulación de los estados internos, pero va más allá de nombrarlos, busca la integración sana de la experiencia

- Atención sostenida y flexible.
- Pensamiento crítico y creativo.
- Autorregulación cognitiva (planificación, organización).
- Curiosidad y disposición al aprendizaje.
- Capacidad de integrar lo emocional en el aprendizaje.
- Mentalidad de crecimiento (aprender del error).
- Flexibilidad cognitiva (cambiar de perspectiva o estrategia).
- Capacidad de síntesis e integración de información diversa.
- Habilidades metacognitivas (pensar sobre cómo se piensa y cómo se aprende).
- Gestión de la incertidumbre y el error como parte del conocimiento.
- Capacidad de transferir aprendizajes a distintos contextos

PILAR INTELECTUAL

Integra lo cognitivo y lo académico con el desarrollo socioemocional, entendiendo que no hay aprendizaje profundo sin seguridad y vínculo.

- Atención sostenida y flexible.
- Pensamiento crítico y creativo.
- Autorregulación cognitiva (planificación, organización).
- Curiosidad y disposición al aprendizaje.
- Capacidad de integrar lo emocional en el aprendizaje.
- Mentalidad de crecimiento (aprender del error).
- Flexibilidad cognitiva (cambiar de perspectiva o estrategia).
- Capacidad de síntesis e integración de información diversa.
- Habilidades metacognitivas (pensar sobre cómo se piensa y cómo se aprende).
- Gestión de la incertidumbre y el error como parte del conocimiento.
- Capacidad de transferir aprendizajes a distintos contextos.

PILAR SOCIAL

Pone el acento en la empatía, la comunicación y la cooperación, porque las emociones no se viven en aislamiento, sino siempre en relación con los demás

- Empatía (cognitiva y afectiva).
- Comunicación asertiva y no violenta.
- Cooperación y trabajo en equipo.
- Resolución constructiva de conflictos.
- Capacidad de establecer vínculos seguros y de confianza.
- Solidaridad y responsabilidad compartida.
- Escucha activa profunda.
- Reconocimiento y respeto de los límites propios y ajenos.
- Capacidad de pedir ayuda y de ofrecerla.
- Fomento de la confianza mutua en los vínculos.
- Práctica de la reciprocidad y el apoyo mutuo
- Lectura crítica de normas y valores sociales.
- Reconocimiento de privilegios y desigualdades sociales.

PILAR CULTURAL

Recuerda que educamos desde y para un contexto. Que nuestras formas de sentir, cuidar o reprimir emociones tienen sentido dentro de nuestra cultura. Se centra en reconocer los rasgos culturales propios y comprender el contexto y respetar los de otras personas

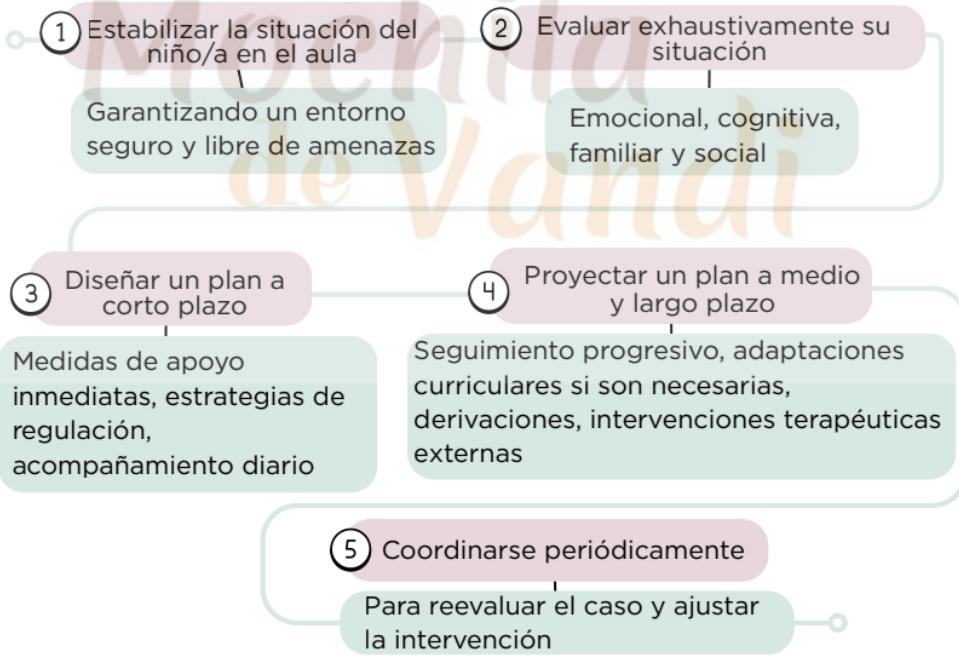
- Reconocimiento de la identidad cultural propia.
- Respeto y apertura a la diversidad cultural.
- Adaptación a contextos multiculturales.
- Sensibilidad intercultural en la expresión emocional.
- Compromiso con la cultura como herramienta de cuidado y transformación.
- Capacidad de cuestionar estereotipos culturales.
- Integración de prácticas culturales diversas en la vida cotidiana.
- Sensibilidad hacia cómo el lenguaje refleja y moldea la cultura.
- Compromiso con la construcción de una cultura de paz y justicia social.

COMO SI DE UN EQUIPO DE CIRUGÍA SE TRATASE. LA IMPORTANCIA DE LA PLANIFICACIÓN Y EL TRABAJO EN EQUIPO



Unidad de Salud mental infanto juvenil (USMIJ)

El itinerario de trabajo de esta mirada sistémica entre profesionales sería progresivo y con una mirada transversal y longitudinal



ESCUELAS INTERCULTURALES SENSIBLES AL TRAUMA

Las escuelas interculturales sensibles al trauma se basan en tres principios clave

Sentido de pertenencia

Que cada niño o niña encuentre en el aula un espacio donde su origen cultural sea reconocido y celebrado, no borrado ni silenciado.

Narrativas reparadoras

Ofrecer cauces simbólicos (arte, música, cuentos, teatro) que permitan resignificar la experiencia y dar voz a lo indecible.

Espacios seguros y reguladores

Rutinas, tiempos de calma, actividades corporales y colectivas que ayuden a restaurar el equilibrio del sistema nervioso tras experiencias de incertidumbre y dolor.

Reconocer la herencia del trauma transgeneracional

- Evitar frases como “eso no te pasó a ti” o “deberías estar agradecido”.
- Validar que lo que sienten puede tener raíces en historias familiares y colectivas.
- Formarse en historia social y cultural del alumnado para comprender mejor el contexto.

Construir un aula intercultural sensible al trauma

- Incluir materiales diversos en imágenes, cuentos, canciones y referentes.
- Reconocer la lengua materna como un valor de identidad.
- Promover proyectos que visibilicen costumbres y relatos familiares.
- Evitar etiquetas como “los refugiados” o “los pobres”.

Orientaciones educativas

Priorizar el sentido de pertenencia

- Crear rituales de bienvenida para los nuevos alumnos
- Asegurar que cada uno tenga un compañero de referencia en sus primeros días
- Proponer dinámicas cooperativas donde todos puedan aportar
- Recordar de forma explícita: “Este también es tu lugar”

Trabajar con narrativas reparadoras

- Usar proyectos de árbol genealógico narrativo que destaque historias de resiliencia mientras que haya información y no suponga una exposición violenta para el menor
- Favorecer el uso del cuento y la metáfora como forma de elaborar las memorias familiares
- Abrir espacios de arte, música o teatro como medios de expresión de lo indecible

Comprender las conductas como intentos de supervivencia

- Entender la hipervigilancia, la desconexión o la desconfianza como estrategias heredadas de seguridad
- Evitar etiquetas rápidas (“conflictivo”, “no quiere aprender”)
- Preguntarse: “¿Qué historia puede haber detrás de esta conducta?”

Incluir a las familias sin estigmatizar

- Crear espacios donde las familias comparten su cultura como recurso, no solo como déficit
- Evitar miradas paternalistas (“venimos a salvarles”)
- Reconocer que muchas familias sienten desconfianza hacia la escuela por experiencias pasadas

Estrategias específicas para alumnado migrante y de conflicto armado

- Dar tiempo de adaptación antes de exigir rendimiento académico
- Acompañar con mediadores lingüísticos y culturales.
- Reconocer el valor de sus lugares de origen en el aula
- Respetar la ambivalencia: agradecimiento por estar en un lugar seguro y dolor por lo perdido
- Ofrecer canales de expresión no invasivos: dibujo, escritura libre, música, sin forzar la narración directa del trauma

ESCUELAS SENSIBLES AL TRAUMA

Apocalipsis interior y despertar de la conciencia

Revelación, trauma, educación.

Modelos internos, desarrollo socioemocional. Confianza.

Trauma y su impacto en la infancia

Psicoeducación, vínculo, sensibilidad.

Emoción, liderazgo, seguridad.

Escuelas como espacio de reparación y cuidado

Escuela, reparación, cuidado.

Familias, trauma vicario, sostén.

La relación significativa como agente de cambio

Escuela intercultural, escucha, cambio.

Movimiento, aprendizaje, optometría

Acción local, cambio global

Local, cambio, sistema.

Competencias emocionales y mirada sistémica

Implicación y trabajo con familias

¿Pastilla roja o pastilla azul?
Pero elige

Enfoque científico y multidisciplinar