



Comprender el Impacto del Trauma y Resiliencia en los Estudiantes

Andrea Rodriguez, Mayra Hernandez, & Alma Uribe
4th Annual Mental Health Matters Virtual Conference

Quién soy y mi enfoque a este trabajo



- Estudiante de psicología escolar
 - Trabajo con estudiantes diversos
 - Preescolar, primaria, intermedia, y secundaria
- Experiencia en la rama de salud mental

Quién soy y cómo me enfoco en este trabajo



- Estudiante de psicología escolar
 -
- Psicóloga escolar
 - Trabajo en escuelas con estudiantes étnica y racialmente diversos
- Consejera residencial apoyando estudiantes en el sistema foster.

Quién soy y mi enfoque a este trabajo



- Maestra
 - Educación General 6-8
 - Educación Especial en Preparatoria
- Estudiante de Psicóloga escolar
 - Trabajar en escuelas con estudiantes étnica y racialmente diversos
- Para ayudar a las comunidades que muchas veces no tienen acceso a información.

Resumen



Impacto del trauma



**Resiliencia
(capacidad de
recuperación)**



**Estrategias para
apoyar a los
estudiantes**



— IMPACTO del TRAUMA

¿Qué es el **trauma**?



- Evento perturbador o confuso
 - Experiencia
 - Presenciar
 - Percibir
- Estrés
 - Cuerpo
 - Mental
- Estrés tóxico
 - Estrés continuo

¿Qué impacto tienen las ACE?

A medida que aumenta el número de ACE, también el riesgo de resultados de salud negativos

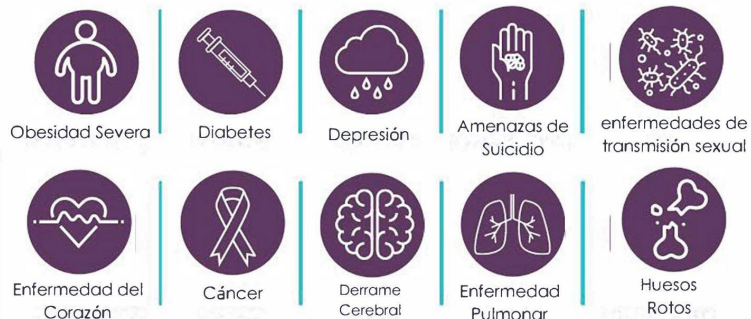


Posibles Resultados de Riesgo:

Comportamiento



Salud Física y Mental



ACEs = Las Experiencias Adversas en la Infancia

Los 3 tipos de ACE incluyen

ABUSO



Físico



Emocional



Sexual

NEGLIGENCIA



Físico



Emocional

DISFUNCIÓN DEL HOGAR



Enfermedad Mental



Pariente Encarcelado/o



Abuso hacia los padres



Abuso de Sustancia



Divorcio

Sistemas opresivos

Racismo y discriminación



Pobreza y desigualdad de ingresos
Leyes anti-inmigración

El **cerebro** bajo estrés

Cerebro de aprendizaje

- Enfoque, pensamiento, resolución de problemas

Cerebro de supervivencia

- Distraído, alerta máxima



¿Cómo se ve esto en el salón de clases?



Emociones

- Ansiedad
- Irritabilidad
- Desesperación
- Impotencia



Comportamiento

- Impulsividad
- Agresión
- Desafío
- Perfeccionismo
- Retiro



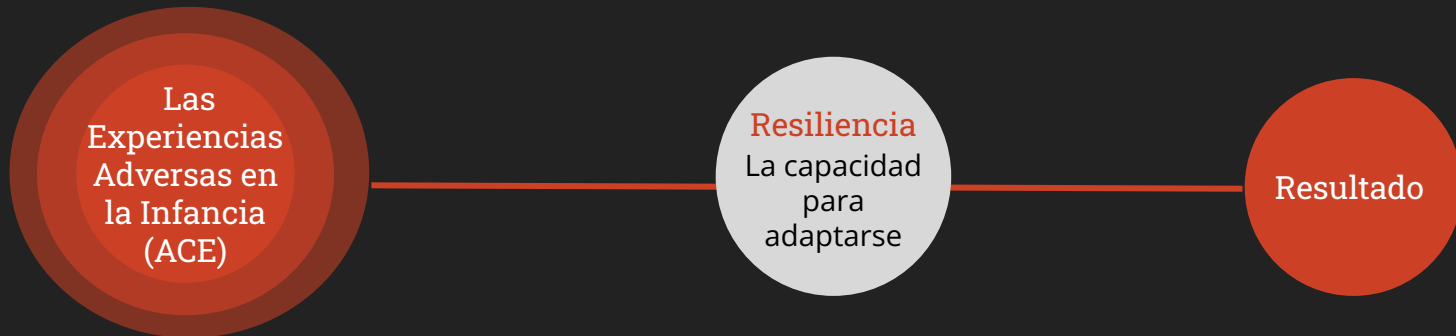
Pensamiento y aprendizaje

- Difícil de aprender cosas nuevas
- Difícil de recordar lo que has aprendido
- Dificultades de organización y planificación
- Dificultades para comunicarse



— RESILIENCIA

Disminuir el Impacto del Trauma





Somos más fuertes juntos

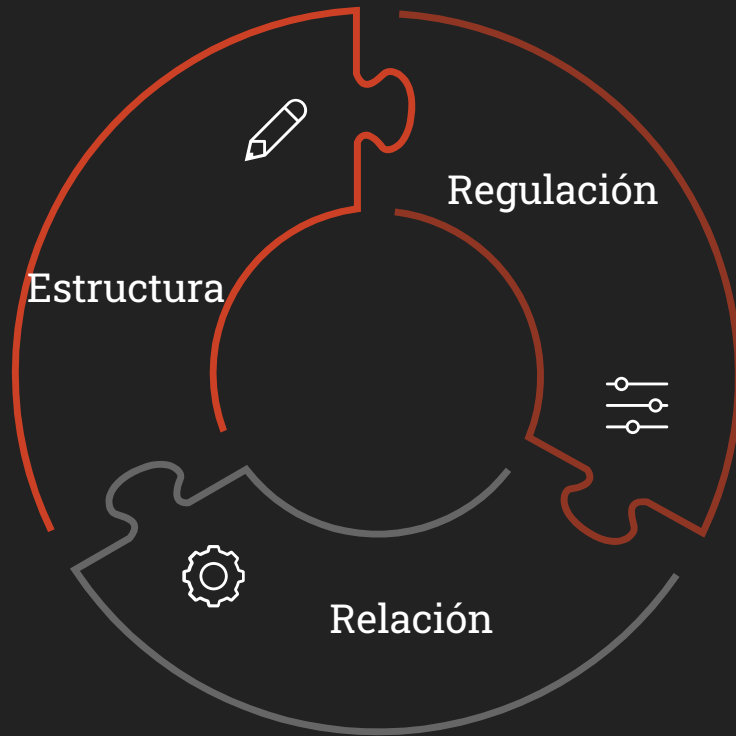
- Motivación personal
- Apoyos de la familia y la comunidad
- Apoyos económicos estructurales





ESTRATEGIAS PARA APOYAR A LOS **ESTUDIANTES**

Tres áreas para apoyar a los **estudiantes**



Regulación

Ayudar a los estudiantes a comprender sus emociones puede ayudarlos a avanzar hacia un espacio de aprendizaje.



**Aprender cómo
se manifiesta el
estrés en su
cuerpo**



**Identificar y
nombrar
sentimientos**



**Actividades que
promueven la
relajación**



**Validar Grandes
Sentimientos**



**¿De qué formas te involucras en la
relajación?**

Relación

Esta es la mejor forma de promover sentimientos de seguridad y conexión.



Construye un tiempo positivo con los demás.



Tener orgullo por su identidad étnica



Fuertes relaciones con los compañeros



Consultando con tu Hijo/a



¿De qué manera construye una relación con su niño/cuidador?

Estructura

El estrés y los eventos traumáticos hacen que nuestro entorno se sienta caótico. Crear predictibilidad nos hace sentir seguros.



**Promover la
Resolución de
Problemas**



Creando Rutina



**Tradiciones y
Rituales**



**Reglas
Consistentes**



**¿De qué pequeñas formas podemos
aumentar la estructura y la coherencia en
nuestros hogares?**



¿Preguntas?

