

Atención basada en el trauma

Muchas personas experimentan grandes desafíos en la vida, como la pérdida de un ser querido o el abuso físico, como eventos traumáticos. El trauma puede ocurrir en todo el espectro de edades y puede describirse como “una experiencia profundamente angustiada o perturbadora” que puede resultar de una o varias experiencias. Estas experiencias pueden causar un trastorno de estrés postraumático (TEPT).

Tratar de manejar los sentimientos de trauma puede afectar dramáticamente el funcionamiento de una persona con discapacidades intelectuales en su vida cotidiana; a menudo, es el profesional de apoyo directo (DSP) quien puede ofrecer el mejor apoyo.

¿Qué es la atención basada en el trauma?

La atención basada en el trauma mantiene los elementos clave (a continuación) en el centro de la atención, la planificación y el proceso de toma de decisiones para todas las personas. Tener en cuenta estos elementos es fundamental para cuidar de manera eficaz a los adultos sobrevivientes de trauma y abuso.¹ Estos son los cinco elementos básicos en la atención basada en el trauma:²

- **Establecer seguridad:** Garantice el bienestar físico y emocional.
- **Confiabilidad:** Establezca límites consistentes.
- **Opción:** Permita que personas establezcan un control básico sobre sus vidas.
- **Colaboración:** Las decisiones deben tomarse con la persona.
- **Empoderamiento:** Enfóquese en lo que la persona puede hacer bien

Estrategias basadas en el trauma:

Las siguientes son algunas sugerencias para ayudar a las personas a sobrellevar el trauma:

- **Respiro:** Tomar un tiempo para alejarse de una situación.
- **Ejercicio:** Salir a caminar o ir a un parque.
- **Conversación:** Hablar con un amigo o un familiar de confianza.
- **Descanso:** Tomar una breve siesta o practicar la meditación.
- **Música:** Reflexionar escuchando una pieza musical favorita.

Recursos adicionales:

- <https://www.nasddds.org/resource-library/co-occurring-conditions/mental-health-treatment/trauma-informed-care/understanding-the-effects-of-trauma-on-the-lives-of-those-we-serve-developi/>

¹ <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5523127/>

² www.socialwork.buffalo.edu/social-research/institutes-centers/institute-on-trauma-and-trauma-informed-care/what-is-trauma-informed-care.html

- Una caja de herramientas basada en el trauma para los proveedores en el campo de las discapacidades intelectuales y del desarrollo:
<https://www.acesconnection.com/fileSendAction/fcType/0/fcOid/468137553002812476/filePointer/468137553002812517/fodoid/468137553002812512/IDD%20TOOLKIT%20%20CFDS%20HEARTS%20NETWORK%205-28%20FinalR2.pdf>