

TRAUMA-INFORMED CARE

Do's



Do build trusting relationships with children

Make yourself available to talk, listen to, and help children through the big feelings trauma can bring to the surface.



Do become aware of your own emotions, responses, and reactions

Children observe how you react, respond, and manage your own emotions and internalize your actions. Make sure you are modeling appropriate coping strategies.



Do become attuned to children's emotions and behaviors, including any uncharacteristic changes

Observing children's actions, reactions, emotions, and responses and knowing what signs to look for helps caregivers provide the appropriate support to meet children's needs.



Do help children acknowledge and accept all emotions, even the prickly ones

All feelings are valid, it's what we do with them that matters most!

TRAUMA-INFORMED CARE

Do's



Do create safe learning environments.

Encourage children's expression of emotions, exploration, creativity, and play. Establish consistent routines to help children feel secure and anticipate what comes next.



Do guide children to identify, understand, express, and regulate their big feelings.

Help children label feelings by name and understand the connection between feelings, causes, and related behaviors.



Do use the heat-of-the-moment as a learning opportunity.

Model calmness in the heat of the moment, support children in finding regulation strategies to calm down, and guide appropriate language and problem-solving skills sensitively.



Do use developmentally appropriate books to help children explore challenging experiences.

Books such as *Gilly and the Garden* by Dr. Donna Housman explore complex themes of loss and grief. This book was written with a trauma-informed lens to help children understand the emotions that come with loss and how to cope.

TRAUMA-INFORMED CARE

Don'ts



Don't encourage children to discuss traumatic experiences before they're ready.

Instead, answer questions sensitively in a way that is developmentally appropriate. Be honest and brief in your responses and encourage children to continue asking questions.



Don't set false expectations of positivity for children.

Avoid language such as, "It will be okay, you don't need to be scared."

Instead, provide understanding and reassurance by saying, "I understand you are feeling scared. Do you remember that taking three big belly breaths helped you feel better the last time you were scared? Let's try that together now."



Don't be reactive in the heat-of-the-moment when responding to children's behaviors.

Instead, remind yourself that challenging or regressive behaviors are a sign of trauma. Model calmness and empathy in the heat of the moment and guide children in rechanneling their actions into words.

TRAUMA-INFORMED CARE

Don'ts



Don't respond to children with judgment or criticism.

Instead, respond with empathy, understanding, validation, and reassurance.



Don't close the door to inappropriate behaviors without explanation.

Remember that when you close the door to an inappropriate behavior, always open the door to an appropriate one.

Manage children's behaviors sensitively and positively by explaining why certain behaviors are not okay and providing simple choices for what they can do instead.



Don't assume all children deal with trauma the same way.

Instead, focus on listening, learning, and understanding. Meet children where they are and adjust your approach when necessary.



Don't tell kids what will help them feel better.

Instead, present several simple options and allow them to choose. This helps children develop self-confidence, control, agency, and independence.

CUIDADO INFORMADO PARA TRAUMA

Qué hacer



Establecer relaciones de confianza con los niños.

Mantente disponible para hablar, escuchar y ayudar a los niños a través de las emociones intensas que el trauma puede traer a la superficie.



Conviértete en consciente de tus propias emociones, respuestas y reacciones.

Los niños observan cómo reaccionas, respondes y manejas tus propias emociones, e interiorizan tus acciones. Asegúrate de estar modelando estrategias adecuadas de afrontamiento.



Sintonízate con las emociones y comportamientos de los niños, incluidos cualquier cambio inusual.

Observar las acciones, reacciones, emociones y respuestas de los niños, y saber qué señales buscar, ayuda a los cuidadores a brindar el apoyo adecuado para satisfacer las necesidades de los niños.



Ayuda a los niños a reconocer y aceptar todas las emociones, incluso aquellas que puedan resultar incómodas o difíciles de manejar.

Todos los sentimientos son válidos, ¡Lo que importa más es cómo actuamos frente a ellos!

CUIDADO INFORMADO PARA TRAUMA

Qué hacer



Guía a los niños para que identifiquen, comprendan, expresen y regulen sus emociones intensas.

Ayuda a los niños a etiquetar los sentimientos por su nombre y a comprender la conexión entre los sentimientos, las causas y los comportamientos relacionados. Apoya a los niños para expresar constructivamente sus emociones verbal y no verbalmente, y anímalos a participar juntos en estrategias de regulación (como la respiración profunda) que les ayuden a aprender habilidades importantes de afrontamiento.



Aprovecha el momento de intensidad emocional como una oportunidad de aprendizaje.

Modela la calma en el momento de intensidad emocional, apoya a los niños a encontrar estrategias de regulación para tranquilizarse y guía el uso de un lenguaje adecuado y habilidades de resolución de problemas de manera sensible.



Utiliza libros apropiados para el desarrollo para ayudar a los niños a explorar experiencias difíciles.

Libros como "Gilly and the Garden" de la Dra. Donna Housman exploran temas complejos de pérdida y duelo. Este libro fue escrito con una perspectiva informada por el trauma para ayudar a los niños a comprender las emociones que acompañan a la pérdida y cómo hacer frente a ella.

CUIDADO INFORMADO PARA TRAUMA Qué NO hacer



No fomentes que los niños hablen de experiencias traumáticas antes de que estén listos.

En cambio, responde a las preguntas de manera sensible y adecuada para su desarrollo. Sé honesto y breve en tus respuestas, y anima a los niños a seguir haciendo preguntas.



No establezcas expectativas falsas de positividad para los niños.

Evita frases como "Todo estará bien, no tienes por qué tener miedo".

En su lugar, brinda comprensión y tranquilidad al decir: "Entiendo que te sientes asustado. ¿Recuerdas que tomar tres respiraciones profundas te ayudó a sentirte mejor la última vez que tenías miedo? Intentemos hacerlo juntos ahora".



No reacciones impulsivamente en el momento de intensidad cuando respondas a los comportamientos de los niños.

En su lugar, recuerda que los comportamientos desafiantes o regresivos son señales de trauma. Modela calma y empatía en el momento de intensidad y guía a los niños para redirigir sus acciones en palabras.

CUIDADO INFORMADO PARA TRAUMA

Qué NO hacer



No respondas a los niños con juicio o crítica.

En su lugar, responde con empatía, comprensión, validación y tranquilidad.



No cierres la puerta a comportamientos inapropiados sin explicación.

Recuerda que cuando cierres la puerta a un comportamiento inapropiado, siempre abre la puerta a uno apropiado.

Maneja los comportamientos de los niños de manera sensible y positiva al explicar por qué ciertos comportamientos no son aceptables y ofrecer opciones simples de qué pueden hacer en su lugar.



No asumas que todos los niños manejan el trauma de la misma manera.

En cambio, concéntrate en escuchar, aprender y comprender. Encuentra a los niños donde están y ajusta tu enfoque cuando sea necesario.



No les digas a los niños qué les ayudará a sentirse mejor.

En su lugar, presenta varias opciones simples y permíteles elegir. Esto ayuda a los niños a desarrollar autoconfianza, control, capacidad de decisión e independencia.