

### ¿Qué significa que una persona sea sensible a los traumas?

Las personas sensibles a los traumas entienden que el trauma puede afectar a la gente de muchas maneras distintas.

Aprendemos que la gente sufre independientemente de que conozcamos o no el motivo exacto y, sin embargo, tratamos de entenderlo. Por eso, es importante buscar en el comportamiento de una persona las señales que podrían ser resultado de una experiencia traumática.

Una persona sensible a los traumas nunca le preguntaría a alguien “¿qué hiciste?” sino, más bien, “¿qué te pasó?”. Las personas sensibles a los traumas entienden que no hay que responsabilizar a la víctima y que el trauma que ella experimenta no es su culpa.

### Cuidado Sensible a los Traumas

Los proveedores de cuidado sensibles a los traumas tienen que saber lo que les ha pasado a sus pacientes y cómo les ha afectado. Eso les permitirá proporcionar el tipo de cuidado específico que consideren mejor para cada persona a la que tratan.

#### Objetivos:

- Entender que los traumas son extremadamente frecuentes en las vidas de todas las personas y que tiene un profundo impacto tanto en los niños como en los adultos.
- Entender los numerosos caminos de recuperación específicos para las necesidades individuales y ciertos tipos de trauma.
- Identificar comportamientos y síntomas que pueden ser resultado de experiencias traumáticas.
- Evitar retraumatizar a las personas.
- Tratar a las personas con paciencia, amabilidad y respeto para ayudar activamente a su recuperación.

Este tipo de cuidado ayuda a las personas a recuperarse y sanar. Les permite encontrar nuevos propósitos y tener una vida plena y significativa aun después de haber experimentado un trauma. **Cuanto mejor sea el cuidado que reciban las personas, más resilientes se volverán.**

### ¿Qué Significa Que Una Persona Sea Sensible a la Resiliencia?

Ser resiliente significa tener la habilidad para recuperarnos cuando nos sucede algo malo.

Podemos aprender nuevas habilidades de resiliencia que nos permitan afrontar los problemas de manera sana, así como también encontrar maneras de reducir el sufrimiento.

Ser sensible a la resiliencia también significa ser conscientes de que cualquiera podría estar lidiando con un trauma. Una persona sensible a la resiliencia nunca preguntaría “¿qué hiciste para que te pasara eso tan malo?”, sino, más bien, “¿en qué cosas te va bien?” y “¿cuáles son tus puntos fuertes?”.



### Cuidado Sensible a la Resiliencia

El cuidado sensible a los traumas a menudo se acompaña con terapia sensible a la resiliencia. Este es un tipo de terapia que permite a las personas superar su trauma. También les ayuda a ser más resilientes y a aprender nuevas habilidades.

#### Objetivos:

- Ayudar a las personas a encontrar nuevos recursos y a aprender a contar con los sistemas de apoyo.
- Concentrarse en sus puntos fuertes y encontrar nuevas fortalezas.
- Ayudar a las personas a procesar y hablar sobre los sucesos traumáticos en un entorno sano y seguro.
- Evitar retraumatizarlas.
- Proporcionar a las personas oportunidades para que crezcan y se sientan empoderadas con respecto a sus propias vidas y su propio bienestar.