

Cuando ocurre un trauma, el amor sana

Los niños que pasan por experiencias traumáticas tienen peores condiciones médicas cuando son adultos. Entre los traumas se encuentran no solo el abuso o la negligencia, sino también vivir en una comunidad donde hay violencia regularmente, no saber si va a haber de comer mañana, sufrir acoso o bullying, vivir en foster care o tener a uno de los padres con una enfermedad mental o en prisión.

Las investigaciones muestran que en todas las comunidades, independientemente de la situación socioeconómica, al menos dos tercios de los adultos han tenido al menos una de esas experiencias. Si a esto se agrega el estrés que padecen nuestros veteranos o la amarga realidad de los que sufren discriminación y racismo, no es exageración decir que somos una nación traumatizada.

Sin embargo, también sabemos que no todos los que pasan por experiencias traumáticas sufren de problemas de salud a largo plazo. Las investigaciones muestran que actos simples de amabilidad y atención pueden sanar el cerebro, el cuerpo y el espíritu e incluso proteger del estrés. El cariño, las relaciones en confianza, el tener una función y un propósito en la vida, la rutina y los rituales contribuyen a reprogramar el cerebro y reducen la producción de hormonas tóxicas capaces de causar enfermedades crónicas.

Fomentar la curación y proteger a nuestros niños de los efectos de la violencia, el abuso, la negligencia y otros traumas puede ser muy simple. Como creyentes, lo que hacemos juntos en nuestras congregaciones con amor y calor humano, compartiendo la prudencia de nuestras tradiciones de fe pueden realmente sanar el cuerpo.

Oración: Dios sanador, ayúdanos a realizar actos con amor y atención que puedan sanar y transformar vidas.

11/2017

5 gestos sanadores

¿Desean proteger a los niños de los efectos de la violencia, el abuso, la negligencia y otros traumas?

Estas prácticas simples o gestos sanadores pueden ayudar a los niños a desarrollarse.

- 1. Celebrar.** Como adultos con influencia, ustedes pueden ayudar a los niños a celebrar con comentarios para «levantarlos» en lugar de «hundirlos». Una frase de aliento, un aplauso, una sonrisa, un saludo afectuoso o una frase de reconocimiento son expresiones simples que pueden sanar las mentes, cambiar ideas y contribuir al desarrollo de los niños.
- 2. Reconfortar.** Las investigaciones muestran que los adultos que proporcionan apoyo emocional y físico de manera regular pueden disminuir la respuesta al estrés de «huir o pelear» en los niños. También se les ayuda enseñándoles a manejar sus emociones y a recuperar la calma, a conectar sus sentimientos con sus palabras y a practicar las habilidades de relajación y regulación emocional.
- 3. Escuchar.** Escuchar es un gesto que practicamos diariamente. Todos los niños, especialmente aquellos que han pasado por una experiencia de estrés traumático y violencia, se sienten seguros y valorados cuando un adulto paciente y acogedor los escucha.
- 4. Colaborar.** En las interacciones diarias ustedes pueden enseñar a los niños las habilidades para colaborar y resolver problemas formado relaciones de cooperación, ayudándoles a establecer confianza y animándoles a expresar sus opiniones y pedir ayuda cuando necesiten.
- 5. Inspirar.** Recuerde cuando era niño. ¿Se acuerda de un momento brillante cuando su espíritu se vio engrandecido con las palabras que le dijo un adulto? ¿Cuando las palabras aumentaron su autoestima y lo inspiraron a hacer algo grande? Inspire a los niños en su vida y bríndeles sus propios momentos brillantes e inolvidables.

Extraído de la campaña Changing Minds Now. Departamento de Justicia de los Estados Unidos y Futures Without Violence. www.changingmindsnow.org.

11/2017