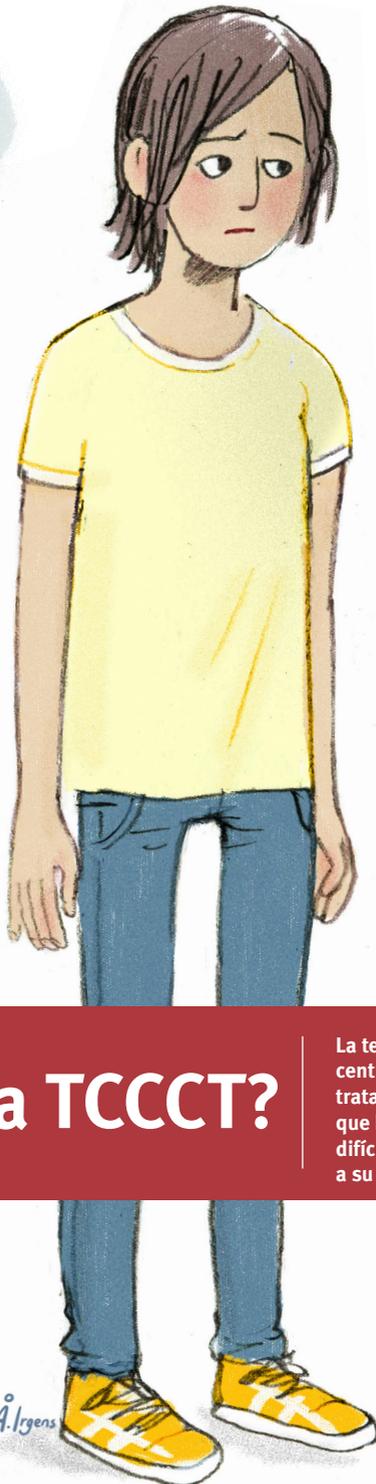


Spansk



¿Qué es la TCCCT?

La terapia cognitivo-conductual centrada en el trauma (TCCCT) es un tratamiento para niños y adolescentes que han experimentado situaciones difíciles o aterradoras que han afectado a su vida cotidiana.



TF•CBT
TRAUMEFOKUSERT
KOGNITIV ATFERDSTERAPI

A. Irgens

¿Qué es el trauma?

Muchos niños y adolescentes han experimentado una o varias situaciones que han sido tan difíciles y aterradoras que siguen recordándolas aunque no lo deseen.

Algunas veces, este tipo de situaciones se consideran experiencias traumáticas. Estas pueden incluir situaciones de violencia, agresiones sexuales, acoso o accidentes de coche. También puede tratarse de un hecho aterrador ocurrido en línea o en las redes sociales. Muchos niños y adolescentes no han hablado nunca con un adulto sobre lo sucedido, porque les resulta difícil hablar de ello o porque se sienten culpables o avergonzados.

Existen terapeutas en todo el país capacitados para ayudar a niños y adolescentes que han sufrido experiencias traumáticas. Para asegurarse de que los que lo necesitan reciban ayuda, los terapeutas preguntan habitualmente si los niños y adolescentes con los que se encuentran han experimentado alguna situación difícil o aterradora.

Reacciones frecuentes después de situaciones traumáticas (estrés postraumático):

- Imposibilidad de dejar de pensar en lo sucedido.
- Intentar no hablar o pensar sobre lo sucedido o evitar cosas que puedan recordarlo.
- Múltiples sentimientos dolorosos relacionados con lo sucedido, como el miedo, la ira y la tristeza.
- Rechazo a realizar las cosas que se solían realizar antes de lo sucedido.
- Sentimiento de culpabilidad o vergüenza por lo sucedido.
- Dormir mal y sentirse incómodo.
- Dificultad de concentración.

Reacciones frecuentes ante situaciones traumáticas

Es normal sentirse abrumado, asustado por la propia vida, indefenso o aterrorizado durante una situación traumática. Algunas personas descubren que se comportan, piensan o se sienten de manera diferente después de lo sucedido. No es inusual sentirse extremadamente estresado, dormir mal, sentirse irritable y experimentar sentimientos de culpa o vergüenza. Esto puede afectar algunas veces al trabajo escolar o a las relaciones con los amigos o la familia (consulte el cuadro de información sobre las reacciones frecuentes después de una situación traumática). Se trata de reacciones normales ante situaciones inusuales.

Muchas personas observan que estas reacciones desaparecen por sí solas, pero no es el caso de todo el mundo. Cuando las reacciones no desaparecen por sí solas y siguen presentes mucho después de la situación traumática, se produce lo que se conoce como trastorno de estrés postraumático (TEPT).

Si desean saber más, aquí podrán encontrar tanto usted como su familia más información acerca de la TCCCT: www.tfcbt.no



Cómo obtener ayuda

El objetivo de la TCCCT es ayudar a los niños y adolescentes que han experimentado una o varias situaciones traumáticas y que sufren de estrés postraumático a sentirse mejor. Usted y su terapeuta hablarán de lo sucedido y de cómo puede entenderlo y pensar en ello. También intentará relajar su cuerpo e identificar formas positivas de pensar y sentir, así como buenas estrategias y actividades para ayudarle a gestionar sus reacciones traumáticas. Muchos niños y adolescentes han afirmado que la TCCCT les ha ayudado a sentirse mejor.

Hay terapeutas en toda Noruega que usan la TCCCT, por lo que podrá hablar con uno de ellos cerca de su zona.



TF • CBT
TRAUMEFOKUSERT
KOGNITIV ATFERDSTERAPI

**NASJONALT KUNNSKAPSSENTER
OM VOLD OG TRAUMATISK STRESS**