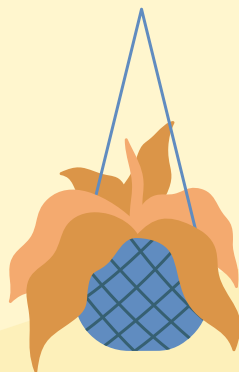


EL

ABECEDARIO

DE NUESTRO HOGAR

Conceptos que abrazan y
cuidan



Cofinanciado por
la Unión Europea



MINISTERIO
DE TRABAJO
Y ECONOMÍA SOCIAL



Fondos Europeos



MINISTERIO
DE POLÍTICAS SOCIALES, CONSUMO
Y AGENDA 2030

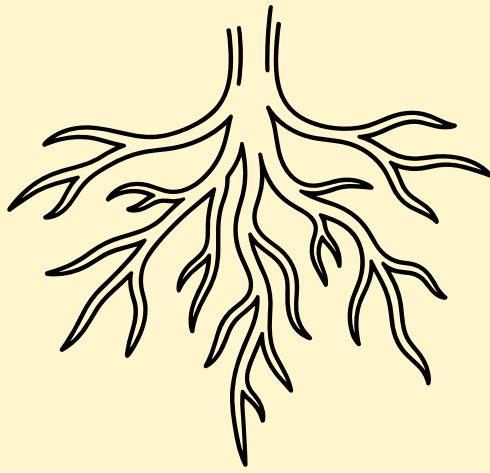


PROYECTO
raíces

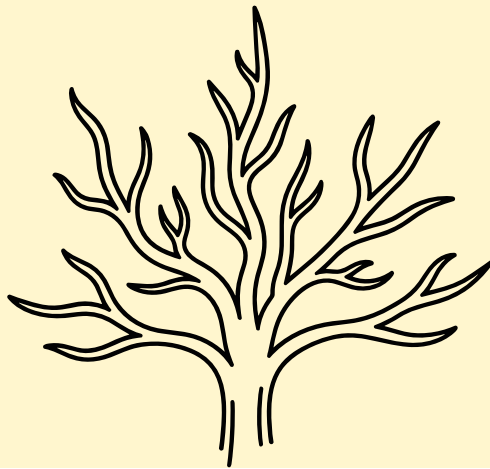
QUERIDA FAMILIA:

ESTE PEQUEÑO LIBRO ES VUESTRA BRÚJULA. EN LAS FORMACIONES HEMOS HABLADO DE LEYES, DE IDONEIDADES Y DE TEORÍAS, PERO LA AVENTURA REAL EMPIEZA EN EL SALÓN DE CASA. AQUÍ DENTRO ESTÁN LAS PALABRAS QUE OS AYUDARÁN A DESCIFRAR LOS DÍAS BUENOS, LAS TARDES TORMENTOSAS Y LAS MIRADAS DE VUESTRO HIJO/A. NO PRETENDÁIS APRENDERLO TODO HOY; ABRIDLO CUANDO NECESITÉIS RECORDAR QUE LO ESTÁIS HACIENDO BIEN.





1: EL SUELO QUE PISAMOS (LOS FUNDAMENTOS)



VÍNCULO:

EL LAZO AFECTIVO INVISIBLE Y PROFUNDO QUE SE CONSTRUYE DÍA A DÍA. NO SURGE POR ARTE DE MAGIA NI POR DECRETO LEGAL; SE GENERA A TRAVÉS DE LA CONSTANCIA DEL CUIDADO, EL TIEMPO COMPARTIDO Y LA PROTECCIÓN MUTUA.

DISPONIBILIDAD:

LA PRESENCIA CONSCIENTE, FÍSICA Y MENTAL DE LOS CUIDADORES. SIGNIFICA ESTAR ACCESIBLE, CON LOS SENTIDOS PUESTOS EN EL NIÑO, TRANSMITIÉNDOLE LA CERTEZA ABSOLUTA DE QUE SI ESTIRA LA MANO, TU MANO SIEMPRE ESTARÁ ALLÍ.

COHERENCIA:

MANTENER UNA LÍNEA EDUCATIVA ESTABLE, UNIFICADA Y PREDECIBLE ENTRE LOS CUIDADORES. EVITA QUE LAS NORMAS O LAS CONSECUENCIAS CAMBIEN SEGÚN EL NIVEL DE ESTRÉS O EL HUMOR DEL ADULTO, LO QUE ROMPERÍA LA SEGURIDAD DEL NIÑO.

LÍMITE:

LAS LÍNEAS ROJAS E INSALVABLES QUE GARANTIZAN LA SEGURIDAD FÍSICA Y EMOCIONAL DEL MENOR EN CASA. PARA UN NIÑO QUE HA VIVIDO EL CAOS DEL DESAMPARO, LAS NORMAS CLARAS NO SON UN CASTIGO NI UNA PRIVACIÓN DE LIBERTAD; SON LAS PAREDES FIRMES QUE SOSTIENEN SU MUNDO



HISTORIA DE VIDA:

EL RELATO CRONOLÓGICO, HONESTO Y ADAPTADO DE LA BIOGRAFÍA DEL MENOR (SU ORIGEN, SU FAMILIA BIOLÓGICA, SU PASO POR EL SISTEMA). NO ES UN SECRETO QUE ESCONDER, SINO EL MAPA QUE NECESITA PARA ENTENDER QUIÉN ES Y HACIA DÓNDE VA.

EXPERIENCIAS TEMPRANAS (IMPACTO):

LA HUELLA PROFUNDA QUE EL ABANDONO, LA NEGLIGENCIA O LA INSTITUCIONALIZACIÓN DEJAN EN EL DESARROLLO DE UN BEBÉ. AUNQUE NO LO RECUERDEN CONSCIENTEMENTE CON PALABRAS, SU CUERPO Y SU SISTEMA NERVIOSO GUARDAN MEMORIA DE ESE ESTRÉS PRIMITIVO.

CAPACIDADES PARENTALES:

EL CONJUNTO DE HABILIDADES PRÁCTICAS, EMOCIONALES Y COGNITIVAS QUE LOS CUIDADORES DESPLIEGAN PARA RESPONDER A LAS NECESIDADES REALES (Y NO A LAS IDEALES) DEL MENOR, ADAPTÁNDOSE DE FORMA FLEXIBLE A SU MOCHILA.



2: ENTENDIENDO MI MOCHILA



SEGURO



REFUGIO

ANSIOSO



HIPERVIGILANCIA

EVITATIVO



CORAZA

DESORGANIZADO



CAOS



APEGO:

EL SISTEMA BIOLÓGICO DE BÚSQUEDA DE SEGURIDAD Y PROTECCIÓN QUE EL NIÑO ACTIVA HACIA SUS CUIDADORES CUANDO SIENTE MIEDO, DOLOR O MALESTAR. ES LA BRÚJULA CON LA QUE APRENDE A CONFIAR (O DESCONFIAR) EN LOS DEMÁS.

TRAUMA:

LA HERIDA PSICOLÓGICA Y EMOCIONAL QUE SUFRE EL MENOR AL VIVIR SITUACIONES QUE DESBORDARON POR COMPLETO SU CAPACIDAD DE DEFENSA. EL TRAUMA ALTERA CÓMO EL NIÑO PERCIBE EL MUNDO, HACIÉNDOLE SENTIR DE FORMA CONSTANTE QUE NADA ES SEGURO.



3: LAS HERRAMIENTAS DEL DÍA A DÍA



VALIDAR UNA EMOCIÓN:

DAR LEGITIMIDAD A LO QUE EL NIÑO SIENTE (MIEDO, CELOS, TRISTEZA), SIN JUZGARLO NI CASTIGARLO. ES DECIRLE CON TU PRESENCIA: "ENTIENDO PERFECTAMENTE QUE ESTÉS ENFADADO, TIENES DERECHO A SENTIRTE ASÍ, YO ME QUEDO AQUÍ CONTIGO".

AMOR VS. CAPACIDAD DE CUIDADO:

EL AMOR ES EL MOTOR INDISPENSABLE, PERO NO ES SUFICIENTE. EL AMOR POR SÍ SOLO NO CURA EL TRAUMA; SE REQUIEREN HERRAMIENTAS TÉCNICAS, FORMACIÓN, ESTRUCTURA Y UNA ALTA CAPACIDAD DE AUTOCONTROL PARA CUIDAR DE FORMA TERAPÉUTICA.

CUIDADO SENSIBLE:

LA CAPACIDAD DE SINTONIZAR CON EL MENOR: OBSERVAR SUS SEÑALES, INTERPRETAR CORRECTAMENTE QUÉ LE PASA EN REALIDAD (SABIENDO QUE DETRÁS DE UNA MALA CONDUCTA CASI SIEMPRE HAY UNA NECESIDAD INSATISFECHA) Y RESPONDER DE FORMA RÁPIDA Y AFECTUOSA.

NEGOCIACIÓN:

LA FLEXIBILIDAD PARA CEDER EN ASPECTOS SECUNDARIOS A MEDIDA QUE EL MENOR CRECE, DÁNDOLE VOZ Y VOTO EN PEQUEÑAS DECISIONES PARA FOMENTAR SU AUTONOMÍA Y AUTOEFICACIA.



DISPONIBILIDAD PARENTAL (ESTAR):

LA PRESENCIA CONSCIENTE, FÍSICA Y MENTAL DE LOS CUIDADORES. SIGNIFICA ESTAR ACCESIBLE, CON LOS SENTIDOS PUESTOS EN EL NIÑO, TRANSMITIÉNDOLE LA CERTEZA ABSOLUTA DE QUE SI ESTIRA LA MANO, TU MANO SIEMPRE ESTARÁ ALLÍ.

COHERENCIA E INTEGRIDAD

MANTENER UNA LÍNEA EDUCATIVA ESTABLE, UNIFICADA Y PREDECIBLE ENTRE LOS CUIDADORES. EVITA QUE LAS NORMAS O LAS CONSECUENCIAS CAMBIEN SEGÚN EL NIVEL DE ESTRÉS O EL HUMOR DEL ADULTO, LO QUE ROMPERÍA LA SEGURIDAD DEL NIÑO.

PREVISIBILIDAD:

OFRECER AL MENOR UN ENTORNO DONDE EL FUTURO INMEDIATO ES TOTALMENTE ORDENADO, ESTRUCTURADO Y CONOCIDO. ANTICIPAR LOS CAMBIOS Y MANTENER RUTINAS ESTABLES REDUCE DRÁSTICAMENTE LA ANSIEDAD DEL NIÑO TRAUMATIZADO.

LÍMITES:

LAS LÍNEAS ROJAS INSALVABLES QUE GARANTIZAN LA SEGURIDAD FÍSICA Y EMOCIONAL EN CASA. NO SE IMPONEN DESDE EL CASTIGO, SINO DESDE EL CUIDADO.

PARENTALIDAD TERAPÉUTICA:

OFRECER A LOS HIJOS UN CONTEXTO DE BUENOS TRATOS, NUTRITIVO Y ESTRUCTURANTE, CORRECTIVO Y REPARADOR, QUE CONTRARRESTE EL IMPACTO DE LOS TRAUMAS TEMPRANOS Y COMPLEJOS, PREVIOS AL ACOGIMIENTO O ADOPCIÓN, DONDE EL AMOR ES NECESARIO PERO NO SUFICIENTE.



4: LA REGULACIÓN Y EL DESTINO (CRECIENDO JUNTOS)



PSICOEDUCACIÓN EMOCIONAL:

ENSEÑAR AL NIÑO A IDENTIFICAR, PONER NOMBRE Y COMPRENDER LAS SENSACIONES FÍSICAS Y EMOCIONALES QUE SE MUEVEN EN SU CUERPO, DÁNDOLE UN VOCABULARIO EMOCIONAL PARA QUE NO NECESITE EXPRESARSE A TRAVÉS DE LA CONDUCTA DISRUPTIVA.

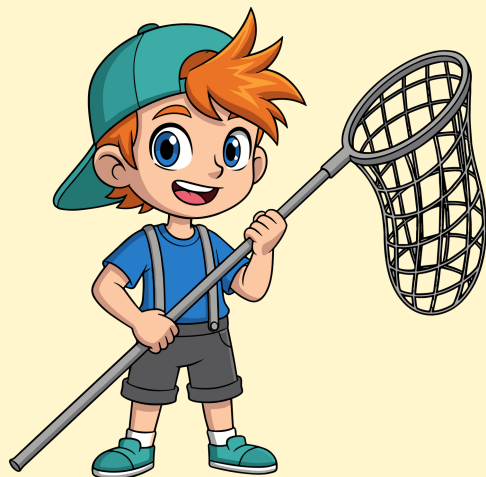
CO-REGULACIÓN EMOCIONAL:

EL PROCESO POR EL CUAL EL ADULTO PRESTA SU PROPIO SISTEMA NERVIOSO EN CALMA PARA ENFRIAR EL SISTEMA NERVIOSO ALTERADO DEL NIÑO. UN NIÑO CON TRAUMA NO SABE CALMARSE SOLO; NECESITA TU RESPIRACIÓN, TU ABRAZO CONTENEDOR O TU VOZ PARA RECUPERAR EL EQUILIBRIO.



5. REDES DE APOYO Y CONTACTOS DE REFERENCIA

CUANDO EL CAMINO SE HACE CUESTA ARRIBA, NO ESTÁIS SOLOS. ESTAS SON
LAS REDES A LAS QUE PODÉIS ACUDIR



ASOCIACIÓN ALBORES (PROYECTO RAÍCES):

VUESTRO PRIMER PUNTO DE ENCUENTRO, ASESORAMIENTO, SEGUIMIENTO Y APOYO TERAPÉUTICO ESPECIALIZADO DURANTE TODO EL PROCESO.



SERVICIOS SOCIALES DE PROTECCIÓN DEL MENOR:

EL ORGANISMO OFICIAL DE REFERENCIA PARA TRÁMITES, SOPORTE INSTITUCIONAL Y DERIVACIONES A RECURSOS PÚBLICOS DE INFANCIA.



PUNTOS DE ENCUENTRO FAMILIAR (PEF):

ESPACIOS NEUTRALES Y PROFESIONALES EN CASO DE QUE EL PROCESO REQUIERA VISITAS O CONTACTOS REGULADOS Y SUPERVISADOS.



TELÉFONO EUROPEO DE ATENCIÓN A LA INFANCIA Y ADOLESCENCIA: 116 111

TELÉFONO DE AYUDA CONFIDENCIAL PARA ORIENTACIÓN INMEDIATA.

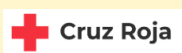
AFAMU

VISIBILIZAR, PROMOVER Y ACOMPAÑAR EL ACOGIMIENTO FAMILIAR



CRUZ ROJA

PROGRAMA DE ACOGIMIENTO FAMILIAR



PROGRAMAS DE ACOGIMIENTO FAMILIAR DE LA CARM



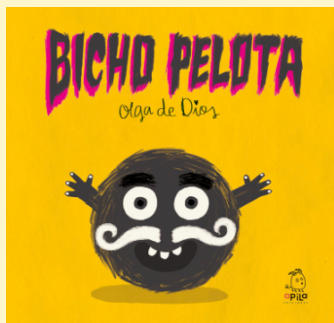
6. OTROS RECURSOS

PÁGINAS QUE SANAN: LIBROS Y CUENTOS PARA COMPARTIR EN CASA





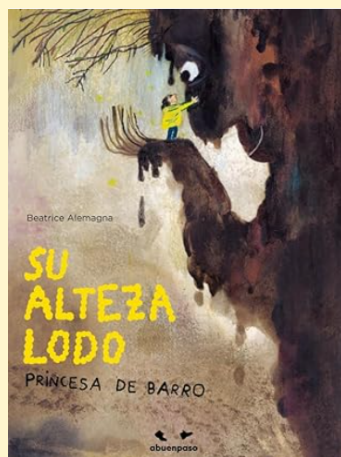
**GUÍA PARA EL
TRATAMIENTO DE
LOS TRASTORNOS
DEL APEGO: NIELS
PETER RYGAARD**



**IMPORTANCIA DEL LIBRE
DESARROLLO DE NUESTRA
IDENTIDAD. ¿QUIÉN
SOY? ATREVERSE A
DESCUBRIR LA
RESPUESTA NOS LLEVA A
LUGARES MARAVILLOSOS.**



**RELACIONES REPARADORAS
DEL VÍNCULO EN LOS NIÑOS
ADOPTADOS Y ACOGIDOS**



**UNA PARÁBOLA INTENSA
DONDE EL BARRO DEJA LUGAR
A FRESCOS BROTES DE VIDA.**

GRACIAS POR SABER QUERER

PROYECTO raices



Cofinanciado por
la Unión Europea



Fondos Europeos



PROYECTO
raices