

TF-CBT

Terapia Cognitiva y de Comportamiento Enfocada en el Tratamiento de Trauma.



¿QUÉ ES TF-CBT?

TF-CBT es un tratamiento terapéutico diseñado para ayudar a los niños o jóvenes y sus padres a sobrellevar el impacto de eventos traumáticos. Ejemplos de estos traumas son el abuso sexual, abuso físico, violencia doméstica, violencia en la comunidad, una muerte inesperada, desastres naturales y guerras.

El enfoque del tratamiento es:

Asistir al niño o joven regresar al proceso de la normalidad. Reducir los síntomas como la depresión, ansiedad o el mal comportamiento que con frecuencia se ve en niños o jóvenes que han pasado por un trauma.

TF-CBT se provee a niños de 3 a 18 años por un profesional con entrenamiento especializado en la técnica. El tratamiento normalmente dura entre 12 a 16 sesiones. Estas sesiones incluyen:

Sesiones individuales para el niño o joven.

Sesiones individuales para los padres.

Sesiones con el padre y niño o joven.

Varios estudios han demostrado que TF-CBT es más eficaz que otros tratamientos terapéuticos para tratar el trauma.

¿CUÁLES SON LAS REACCIONES AL TRAUMA?

Niños o jóvenes que han pasado por un evento traumatizante pueden desarrollar un terror a toda cosa que les recuerde al evento. Este terror puede hacer que el niño o joven evite pensar en toda cosa que asocien con el evento. También puede cuasar que el niño o joven se encierre en su mundo, que entierre sus sentimientos y que su cuerpo se mantenga entumido o tenso. Este estado de tensión puede causar que el niño o joven desarrolle uno o varios de los síntomas siguientes:

- No querer o no poder recordar detalles del evento traumático
- Recuerdos traumáticos llegan de manera repentina
- El cuerpo se entume al recordar el trauma
- Sentir sensaciones físicas que ocurrieron durante el trauma
- No poder estar quieto
- La rutina de dormir es interrumpida (no querer dormir solo, pesadillas, despertarse en la media noche)
- Cambios de humor repentinos
- Falta de concentración
- Depresión
- Ansiedad
- Baja autoestima
- Falta de confianza en los demás
- Uso de drogas
- Querer hacerse daño a si mismo o a los demás

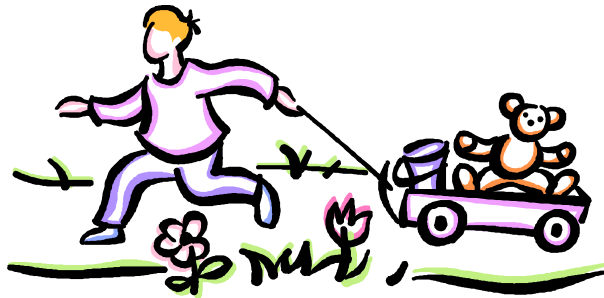
Al tener uno o varios de estos síntomas o comportamientos, el niño o joven corre el riesgo de tener problemas en la escuela, de aislarse, tener conflictos y falta de comunicación con los padres y amistades. En fin, estos problemas pueden causar que su desarrollo no se lleve a cabo como debe de ser.



¿QUÉ ESPERA MI NIÑO/JOVEN DE TF-CBT?

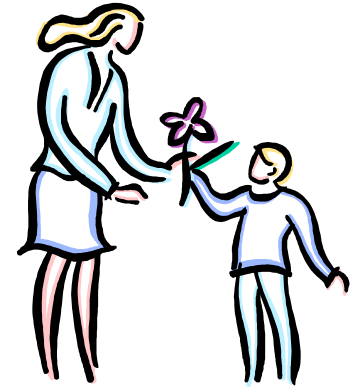
1. Comprender que el trauma que vivió no fue su culpa y saber que no es el único que ha pasado por un trauma como el que vivió.
2. Identificar los sentimientos y saber como manejarlos.
3. Saber como relajarse y como tolerar las memorias asociadas con el trauma.
4. Identificar los pensamientos negativos que causan ansiedad y depresión.
5. Saber como disminuir los pensamientos negativos.
6. Saber como solucionar sus problemas.
7. Saber como tener precaución en el futuro.

Una meta muy importante de este tratamiento es que el niño o joven tenga la oportunidad de contar los detalles del trauma en un ambiente donde recibe comprensión y apoyo moral del terapeuta y de los padres. Al crear su narración en este ambiente, el cerebro del niño o joven comienza a reemplazar las memorias traumatizantes con las experiencias que esta viviendo en el ambiente terapéutico. Con el tiempo esas memorias del trauma se van reemplazando y pierden su fuerza.



¿QUÉ TENGO QUE HACER YO COMO PADRE O TUTOR?

La participación de los padres es sumamente importante. Existe un estudio que demuestra que los niños o jóvenes que tienen la participación de los padres se mejoran más rápido. TF-CBT también se enfoca en ayudar a los padres a:



- Desahogar sus propios sentimientos y pensamientos al descubrir que su hijo o joven ha sufrido un trauma
- Aprender técnicas para disciplinar a sus hijos
- Mejorar la comunicación a través de sesiones de familia
- Saber como apoyar a su hijo o joven cuando llega el tiempo de compartir los detalles del trauma a través de la narración
- En casos donde los padres fueron víctimas en su propia niñez, se les brinda la oportunidad de desahogar estos recuerdos y se les ofrece sesiones dedicadas a este desahogo

Una interpretación del folleto, [SAMHSA Model Program](#).

Interpretado por:

Lisette Rivas-Hermina, L.M.F.T.



María Solano, L.C.S.W.



THE VILLAGE FAMILY SERVICES