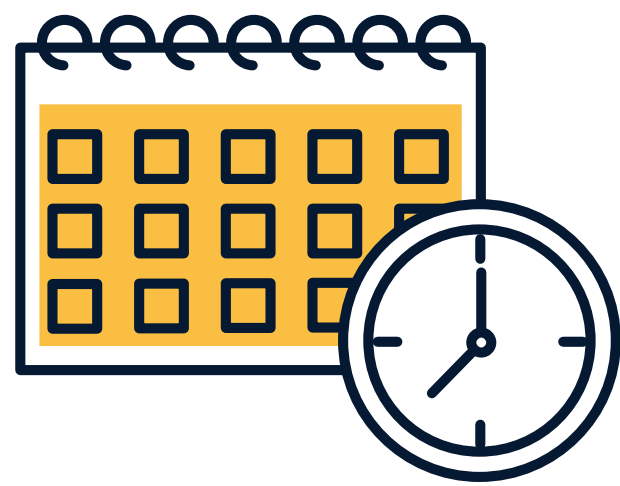


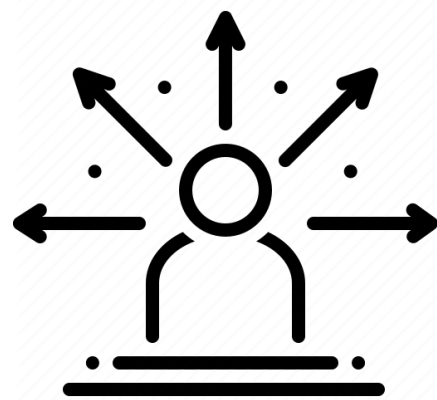
Do's & Don't of a trauma informed classroom

1 Do create a safe space. Consider not only physical safety but the children's emotional safety as well.



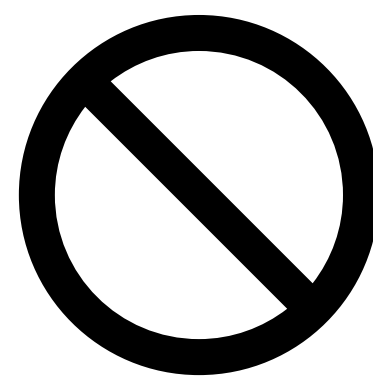
2 Do establish predictability. Write out a schedule and prepare children for transitions.

3 Do build a sense of trust. Follow through with your promises and in situations where change is unavoidable be transparent with your explanations.



4 Do offer choices. Empower students by offering "power with" rather than "power over" strategies.

5 Do stay regulated. Help your students and yourself stay in the "Resiliency Zone" to promote ideal learning. Have regulation tools ready to help students who get hyperarousal (angry, nervous, panicky) and hypoarousal (numb, depressed, fatigued).



Don't punish kids for behaviors that are trauma symptoms.

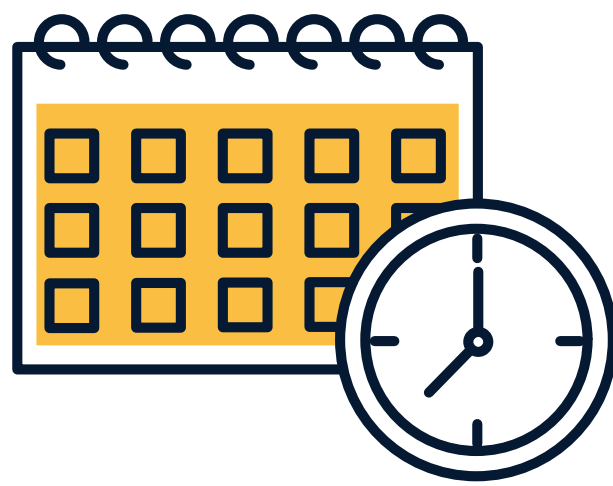


Qué hacer y qué no hacer en un salón informada sobre trauma

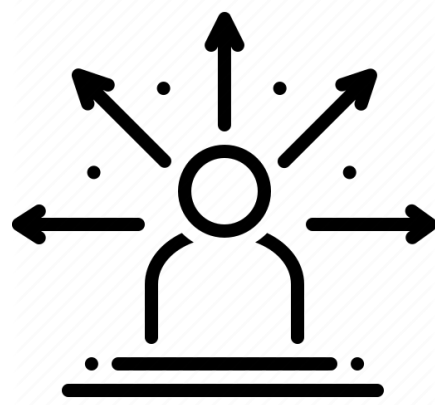
1 Crea un espacio seguro.
Considere no solo la seguridad física sino también la seguridad emocional de los niños.



2 Establecer previsibilidad.
Escriba un horario y prepare a los niños para las transiciones.

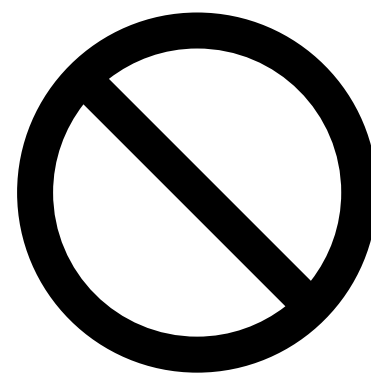


3 Construye un sentido de confianza. Cumpla con sus promesas y en situaciones donde el cambio es inevitable, sea transparente con sus explicaciones.



4 Ofrecer opciones.
Empoderar a los estudiantes ofreciendo estrategias de "poder con" en lugar de "poder sobre".

5 Mantente regulado.
Ayude a sus alumnos y a usted mismo a permanecer en la "Zona de Resiliencia" para promover el aprendizaje ideal. Tenga herramientas de regulación listas para ayudar a los estudiantes que sufren de hiperactivación (enojo, nerviosismo, pánico) e hipoarousal (entumecimiento, depresión, fatiga).



No castigue a los niños por comportamientos que son síntomas de trauma.

