

Reparando el —CDDT—

Historias que cuentan cómo se pueden solucionar el **C**onflicto de lealtades, el **D**escontrol, la **D**isociación y el **T**rauma en chicos y chicas acogidas.

No estáis solos,
hay solución.

Reparando el CDDT: no estáis solos, hay solución



Proyecto desarrollado por:



Redes AFE-FICE y
Maritxu Amenabarro

Reparando el CDDT: no estáis solos, hay solución.

Primera edición: Noviembre 2024

© **Del contenido:** Agintzari

© **De la maquetación, diseño e ilustraciones:** Maritxu Amenabarro

© **Del cuento:** FICE

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal).



Reparando el — CDDT —

No estáis solos,
hay solución.

C onflicto de lealtades	Pág. 4
D escontrol	Pág. 26
D isociación	Pág. 48
T rauma	Pág. 72
— Ahora es tu turno	Pág. 94

INTRODUCCIÓN BREVE:

El programa de acogimiento familiar especializado que está detrás de esta historia se llama REDES AFE y se desarrolla en su fase piloto en las comunidades autónomas de Madrid, Navarra, Cataluña y en el territorio de Araba en Euskadi, siguiendo el modelo desarrollado en Gipuzkoa y con la financiación de los fondos Next Generation desde el Ministerio de Derechos Sociales.

“Reparando el **CDDT**” habla del **C**onflicto de lealtades, del **D**escontrol, de la **D**isociación y de cómo abordar los **T**raumas que muchos chicos y chicas acogidas presentan. Y señala que “Como no estás sola, puede haber una solución”. Ese es el papel y el trabajo de las familias de acogida especializadas.

Detrás de cada historia hay chicos y chicas reales y sus familias a quienes agradecemos su generosidad compartiendo su dolor y qué les ha ayudado estos años en un Acogimiento Familiar Especializado.

Las ilustraciones de Maritxu Amenabarro han dado el color al contenido del sufrimiento que hemos compartido desde nuestra experiencia y nuestro modelo de trabajo. Esperamos que os guste.

Este cuento va dirigido tanto a chicos y chicas de 11 a 15 años como a sus familias de acogida y biológicas, así como a los equipos profesionales. Queremos agradecer a la Diputación Foral de Gipuzkoa y Agintzari su participación en la construcción del contenido y del cuento.

Desde el compromiso de Redes AFE con la reparación del daño de muchos chicos y chicas, OS DEDICAMOS ESTA HISTORIA LLENA DE CONEXIÓN EMOCIONAL.

Porque lo que repara es la SINTONÍA EMOCIONAL siempre.

Redes AFE-FICE España

CONFLICTO DE LEALTADES

!!!
MADRE
NO HAY MÁS
QUE UNA
???

AYER VOLVIÓ A SUCEDER...
¡JODER!
SIEMPRE ES IGUAL...

¡ESTOY CANSADO DE SENTIRME ASÍ!

CADA VEZ QUE TENGO VISITA CON MAMÁ...
SE PONE A LA DEFENSIVA PORQUE NO ESTÁ
DE ACUERDO CON MI ACOGIMIENTO.
PARECE QUE ODI A LAURA...

¡ES
UNA
MIERDA!

SI MAMÁ ODI A LAURA,
¿YO TAMBIÉN DEBERÍA?
PERO A MI ME
GUSTA VIVIR CON
LAURA, ME CUIDA
BIEN...
MIERDA X2





TENGO MUCHO LÍO EN MI
CABEZA Y ME PERSIGUE ALLÁ
DONDE VAYA.

HOY ES ENORME.

TENGO QUE LLEGAR AL INSTITUTO...

HOY ES EL
CUMPLE
DE MAMÁ...

ESPERO
QUE ESTÉ BIEN...

¡EGOÍSTA!

eres un mal hijo

No te importa
tu madre

Te vas a
quedar
SOLO

MALO

Eres malo, no puedes
querer a las dos...

¡MADRE SOLO HAY
UNA!

Hoy es su
cumpleaños

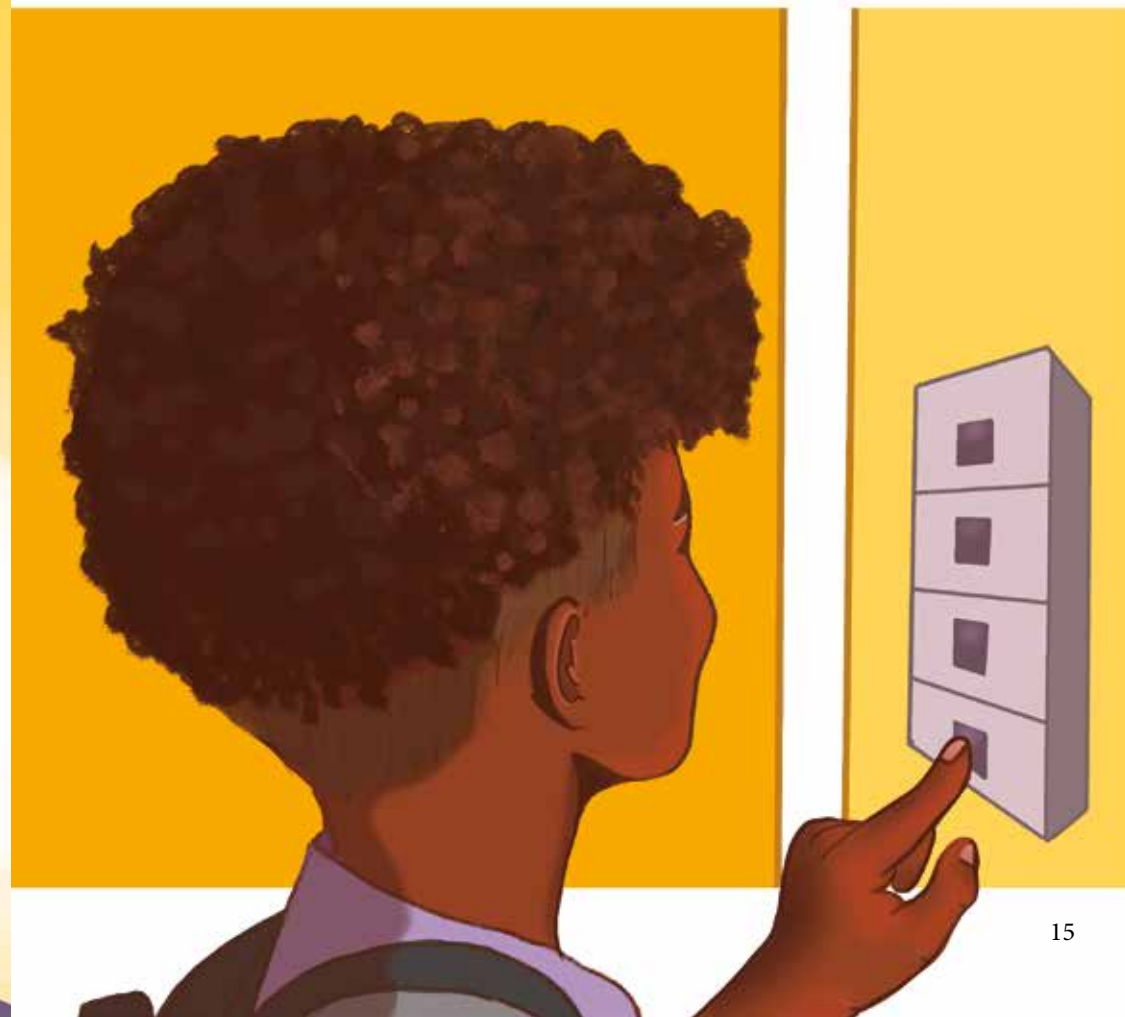


Riiiiiiiiing

UF, MENOS MAL...
YA NO AGUANTABA MÁS EN CLASE.



¡LAURAAA!
ÁBREME,
SOY TU HIJO.



"SOY TU HIJO"...

¿Pero de qué vas?

!!! **Laura** NO es tu madre!!!

Y TÚ, NO eres
su hijo!

EE GOISTAAAA





HOLA RAÚL, ¿QUÉ TAL
EN CLASE?

¡DÉTAME EN PAZ,
TÚ NO ERES
MI MADRE!



NO QUERÍA
HABLARLE ASÍ...

¿QUÉ LE HABRÁ
PASADO? ¿ESTARÁ BIEN?
LE DEJARÉ
UN RATO EN PAZ.

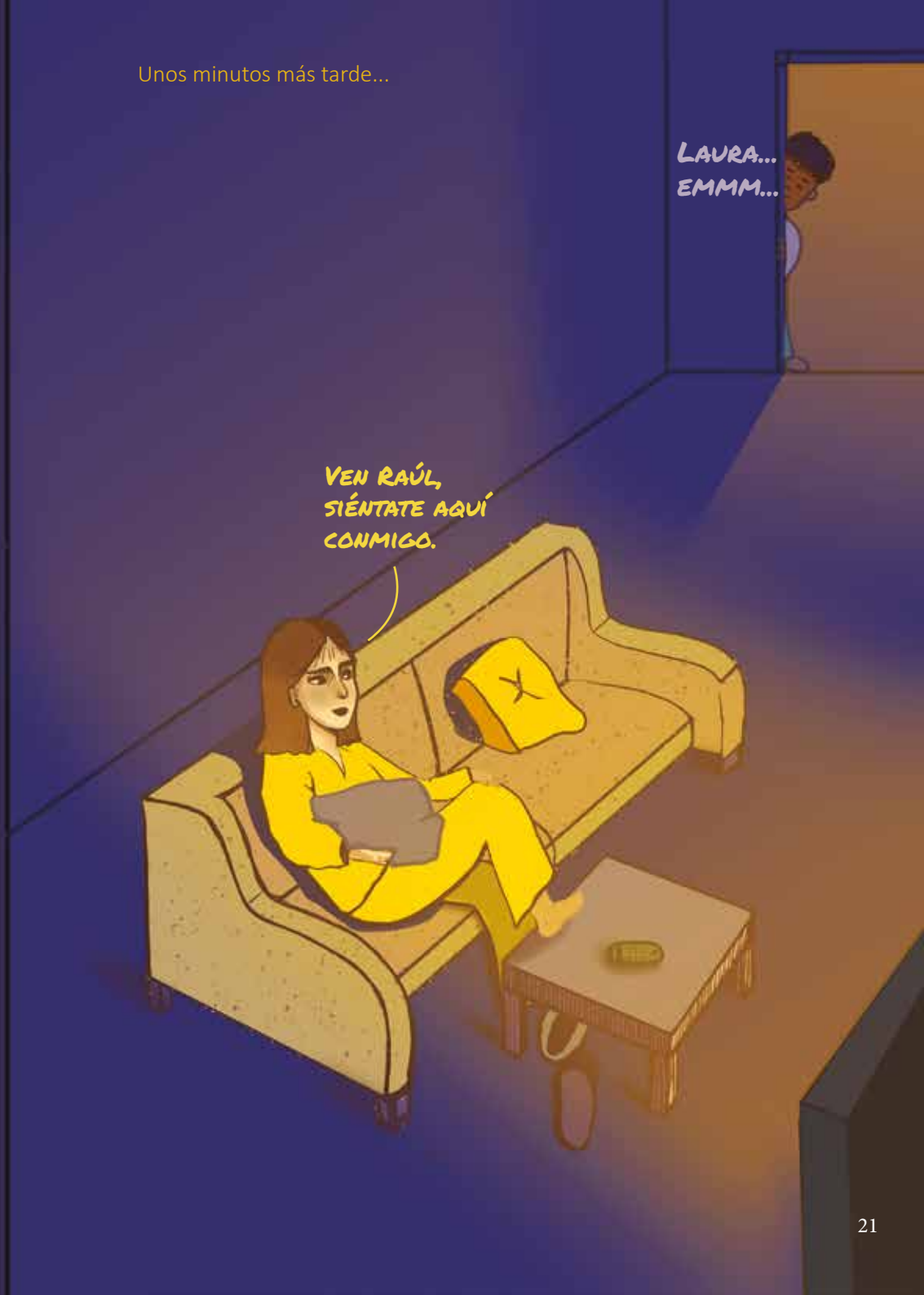


BUENO, YA HA PASADO UN
RATO LARGO...
IRÉ A VER COMO
ESTÁ RAÚL..



—¿RAÚL, QUIERES HABLAR?
—¡NO!
—VALE, ESTARÉ EN EL SALÓN.

Unos minutos más tarde...



LAURA...
EMMM...

VEN RAÚL,
SIÉNTATE AQUÍ
CONMIGO.



AL IGUAL QUE YO TE QUIERO MUCHO,
TU MAMÁ TAMBIÉN.
NO FALLAS A NADIE POR QUERER
A MAS DE UNA PERSONA.

GRACIAS LAURA,
TE QUIERO.

ESTÁ BIEN HIJO, LO ENTIENDO .
QUIERO LO MEJOR PARA TI.
TE QUIERO.

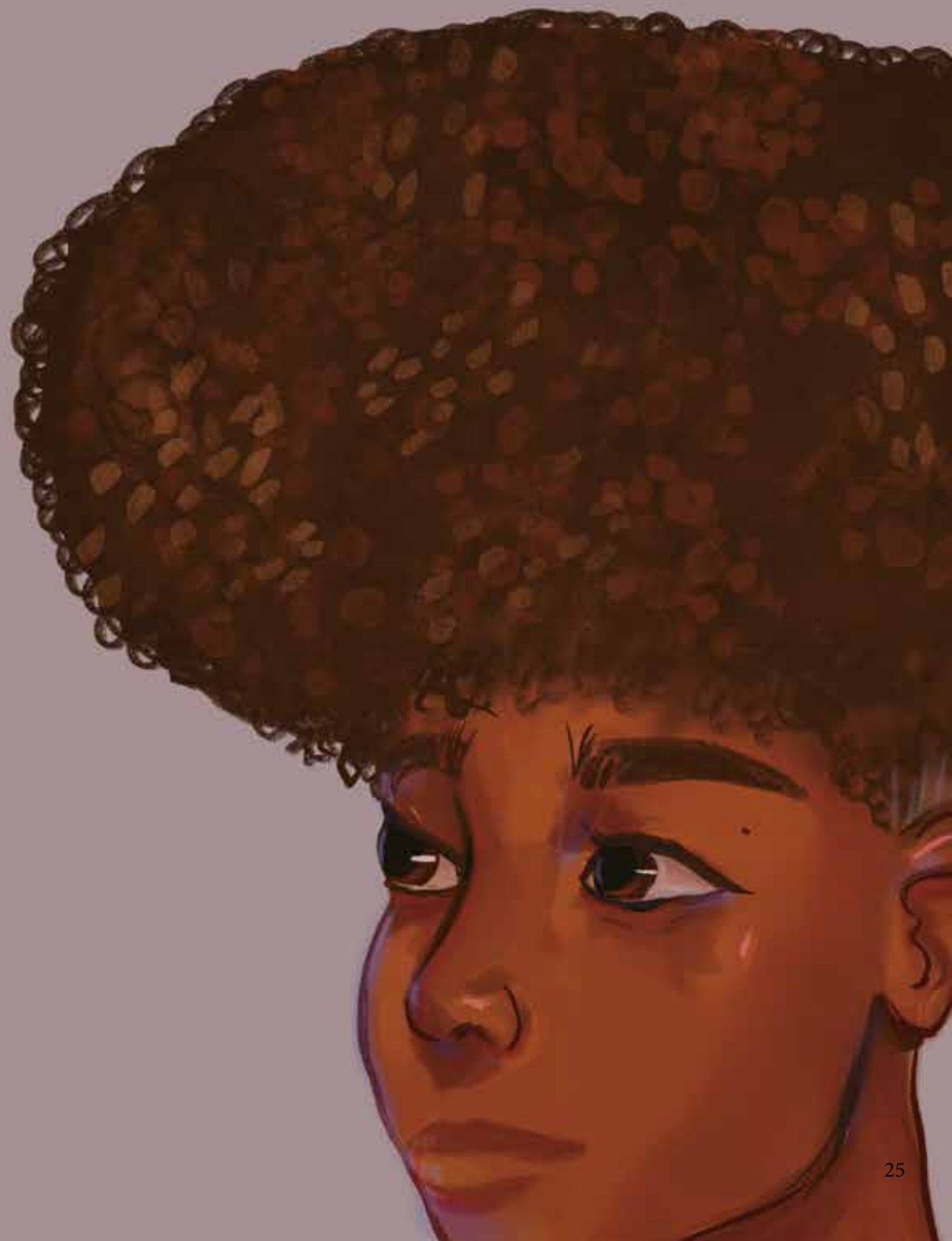
YO TAMBIÉN
TE QUIERO MAMÁ.

HE APRENDIDO QUE:

1. PUEDO QUERER A MUCHAS PERSONAS A LA VEZ: A MI MADRE BIOLÓGICA Y A MI MADRE DE ACOGIDA.

2. PUEDO QUERER A MI FAMILIA DE ORIGEN, INDEPENDIENTEMENTE DE LO QUE HAGAN O DIGAN. ESO ME DA TRANQUILIDAD.

3. NO FALLO A NADIE POR CUIDAR Y PENSAR EN MÍ MISMO.



DESCONTROL

**¿Mal
comportamiento
o dolor
acumulado?**

—Alba, hemos hecho una compra estupenda, ¿verdad? Deberíamos venir más a este centro comercial, ¡hay de todo!

—¡Sí! Ahora ya tengo ropa para todo el verano.

—Vamos a tomar un batido en ese bar.

—¡Tomaaaaaa!

Qué buena es Maite

Nivel de ansiedad

A stylized illustration of a glass of red liquid, possibly wine or juice, that has tipped over. The glass is lying on its side, and the liquid has spilled out onto a light purple surface, forming a large, irregular puddle. A cork is floating in the middle of the puddle. The background is a solid light purple color.



TODO LO HAGO MAL. NO VALGO PARA NADA.

SIEMPRE LA CAGO. MAITE SE VA A
ENFADAR CONMIGO...

¡Me va a devolver!



¡¡¡VÁMONOS
A
CASAA-
AAAA!!!







—¿Por qué lo hago **TODO** mal? ¿Podré cambiar algún día?
¿Siempre seré así de mala?

—Alba, no es mal comportamiento, no eres una mala persona.
ES DOLOR. Todo ese descontrol no es peligroso, es **TU** gran dolor.
Mira, imagina que esta botella contiene todo ese dolor, ¿hasta
dónde la llenarías?



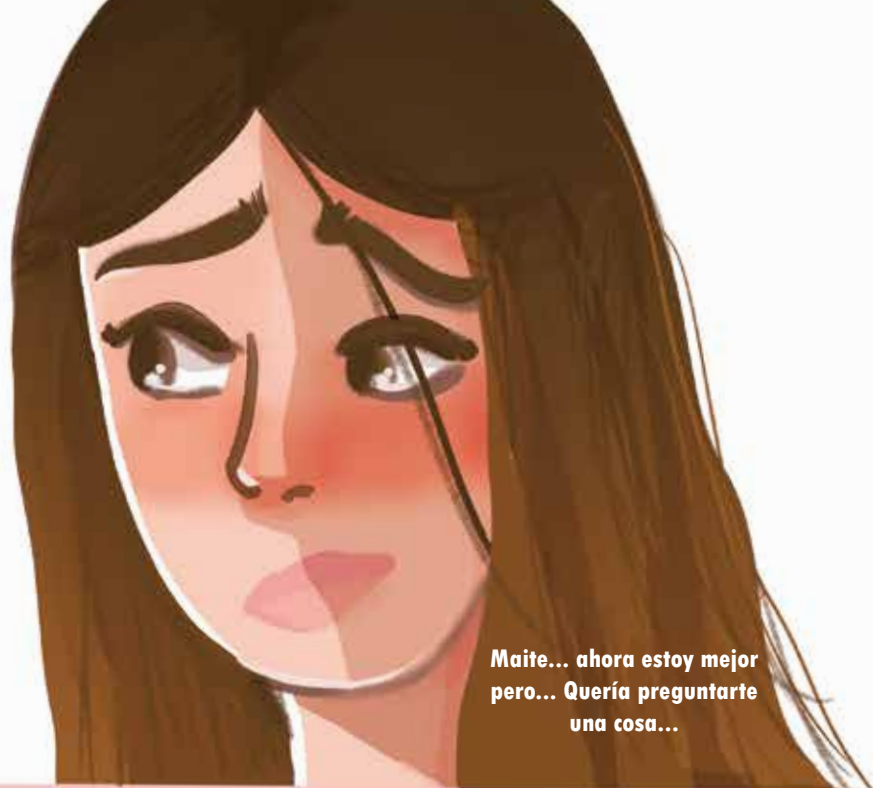
**Está bien.
Vamos a llenarla juntas.**





Así, la próxima vez, cuando yo vea la
botella sabré como estás y cuando quieras
hablarlo estaré aquí.

Ahora vamos a dar un paseo hasta casa,
para hacer más pequeño el dolor.



Maite... ahora estoy mejor
pero... Quería preguntarte
una cosa...

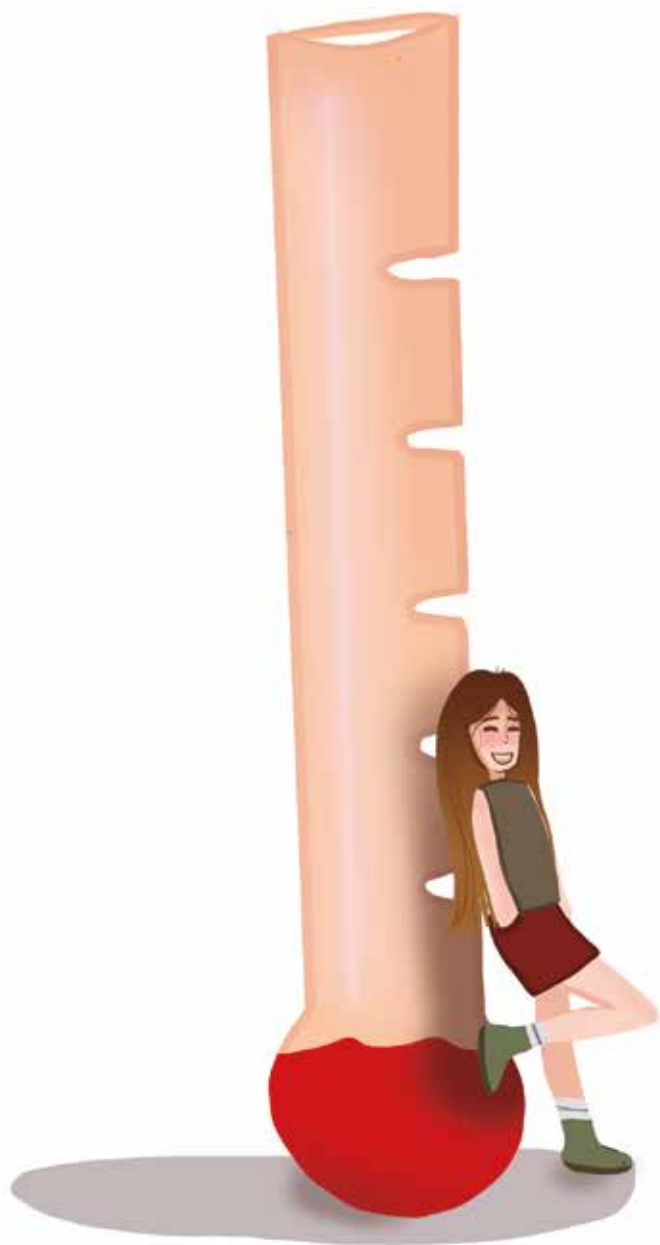


**¿PERO... ME VAS A
DEVOLVER?**



Claro que no cariño, no te voy a devolver.
¿Acaso eres un paquete de Amazon?
Me vas a tener que aguantar
por más tiempo jajaja.

HAHAHA
Tú tampoco
te librarás de mí.



En el descontrol **NO CONECTAS CON NINGUNA EMOCIÓN,**
ES SIMPLEMENTE UN LÍO MUY GORDO, mucho rato y a
punto de explotar:

1. Primero hay que bajar la tensión física y corporal que ese descontrol tiene (a través de abrazos, hacer deporte, etc).
2. Luego darte cuenta que detrás siempre hay miedos concretos que estás sintiendo. No es fácil identificarlos.
3. Compartir esos miedos profundos con alguien que me entienda y vea mi dolor en mi conducta
4. Y terminar pudiendo llorar con alguien que me reco-ge, me acepta y sabe lo que estoy viviendo.

DDISOCIACIÓN

**CONGELARSE para
sobrevivir Y NO SUFRIR**

¡Jajajaja!



- Bua tío, mañana tenemos que repetir.
- Ha estado guay, sí. A ver si mañana te caes menos eh Mikel jajaja.

JAJAJA

!Qué maquina
el David!



¡AY!

Carlos me ha dicho
que comprara pan...

¡BOOM!

¡Craaash!

¡Ahhhhh!



UY...
¿Qué habrá
pasado allí?

—¡Hijo!, te he dicho
que tengas cuidado
cuando jueg...





Joder, qué rápido he
llegado... no me he
dado ni cuenta...

—Mikel, ¿cómo te ha ido en el instituto?
—Bien.
—¿Y qué tal en el skatepark?
¿Habéis hecho algún truco nuevo?
—Mmm... sí... no tengo hambre... me voy
a jugar a la Play.





Toc
Toc
≡



Mikel, ¿puedo pasar?
¿Te ha pasado algo hoy?
¿Necesitas hablarlo?



NO

Carlos, vete...



¡E0000000!
estoy aquí, soy TÚ
Necesitamos
HABLAR

¿POR QUÉ
NO ME
ESCUCHAS?!

¿No me ves?

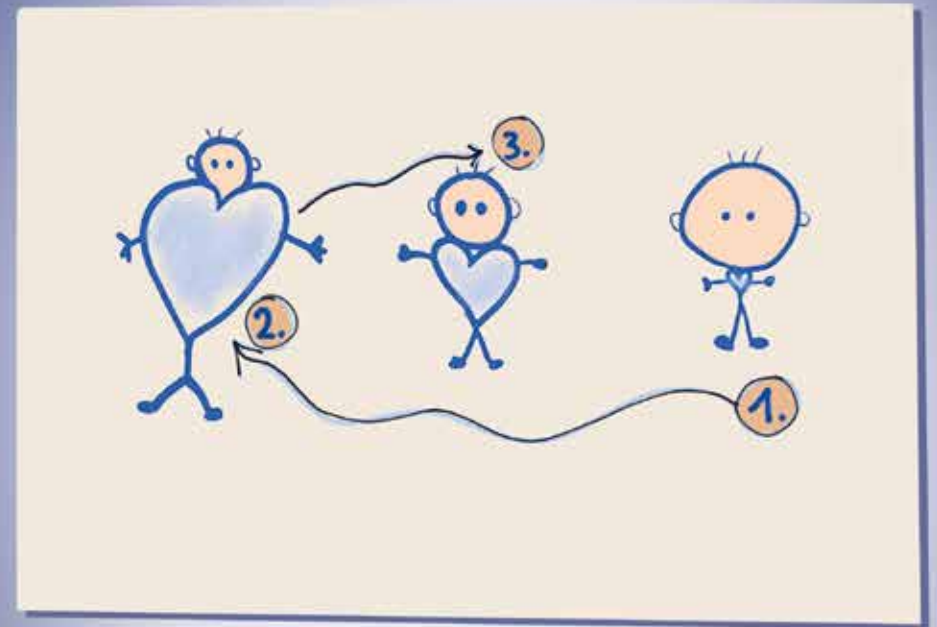
Estoy aquí para ayudarte.
Puedes hablarme de lo que
estás sintiendo.



**¡NO SIENTO NADA!
¡NO QUIERO HABLAR,
ME DUELE LA TRIPA!**

Mikel, no es cierto que no sientas,
lo que pasa es que nuestro cuerpo
es "sabio", primero nos protege por miedo
a que estemos mal, pero esa burbuja al
final nos hace mas daño.

Mira te lo explico mejor con un dibujo:



Ahora mismo estás en el paso 1. DISOCIACIÓN (es cuando no sientes para no sufrir) y el objetivo es llegar al 3. EQUILIBRIO: entre lo que sientes y piensas. Para ello debes pasar por el 2. DESCONTROL-TRIPAS que es permitir que tu cuerpo exprese TODO lo que siente.

No es fácil, pero para estoy yo, para ayudarte.



—Cuando empieces a conectar con lo que sientes, verás que no saldrá ningún monstruo, sino todo el dolor que tienes dentro y te sentirás mejor.

—¿No soy débil?

—No, Mikel, sentir nos hace fuertes.

—Pues... siento que...







He tenido que aprender que, aunque parezca que no siento nada, siento muchísimo, pero no deo que salga para no sufrir más. Necesito volver a conectar con lo que siento, pero sin miedo... Para eso necesito:

1. Primero aprender a identificar lo que siente mi cuerpo cuando tengo miedo o estoy triste...
2. Darme cuenta que, aunque me sienta enfadado, es posible que en el fondo tenga una profunda tristeza y necesito ayuda para poder expresarla.
3. Esto va a hacer que tenga que aprender a confiar que los demás pueden recoger mi dolor sin que yo les haga daño por compartirlo.
4. Y aceptar al final que el dolor es inevitable, pero sufrir solo todo el tiempo no.
5. He tenido que aprender a sentir que no estoy solo y que sentirme mirado, me hace sentirme valioso y querido.



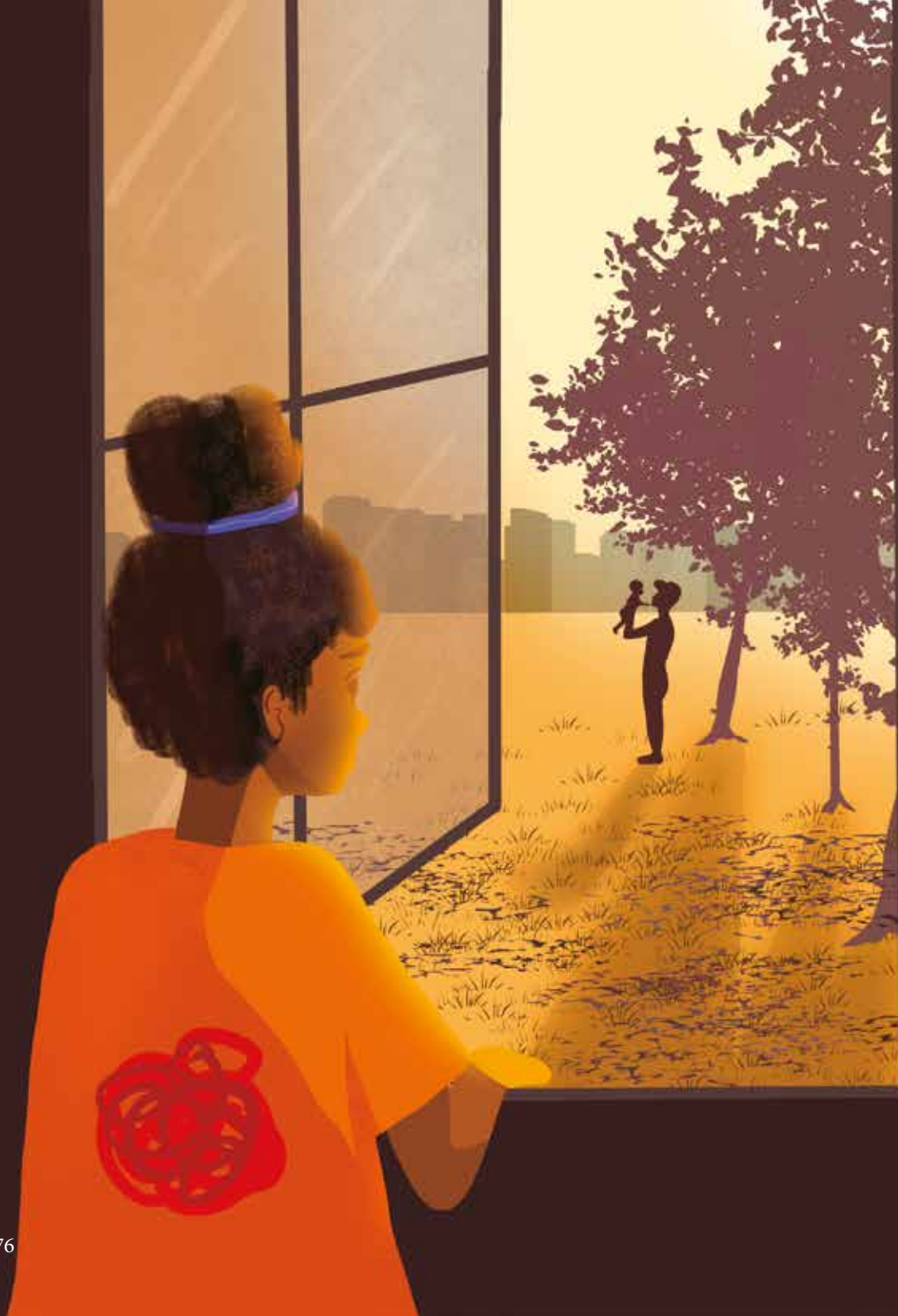
TRAUMA

**Recuerdos que te invaden,
sufrimiento que revives.**

An illustration of a young girl with dark hair in a bun, wearing a purple headband and a red and orange shirt, sitting up in bed with her arms raised in excitement. She is looking towards a window on the left where bright yellow light is streaming in, partially covered by light-colored curtains. The bed has a dark brown headboard and a patterned blanket. The overall scene is warm and cozy, representing a Saturday morning.

**¡Por fin, ha llegado el día!
¡HOY ES DÍA DE TORTITAS!**

Me encantan los sábados.



Hmmm...
¿Quiénes son esos?

Mira cómo se ríe el bebé.
Qué suerte tiene...

¿Por qué yo no tuve eso?
¿Hice algo mal...?



...

Mejor no pensar en aquello...

**Alexa, reproduce música aleatoria.
¡Ay! ¡Esta canción me encanta!**

**¿Ya estarán las tortitas?
Voy a mirar qué hace Marina.**

Suena la siguiente canción...





Recuerdos traumáticos:



**No sé qué me pasa
cuando escucho esa
canción...**



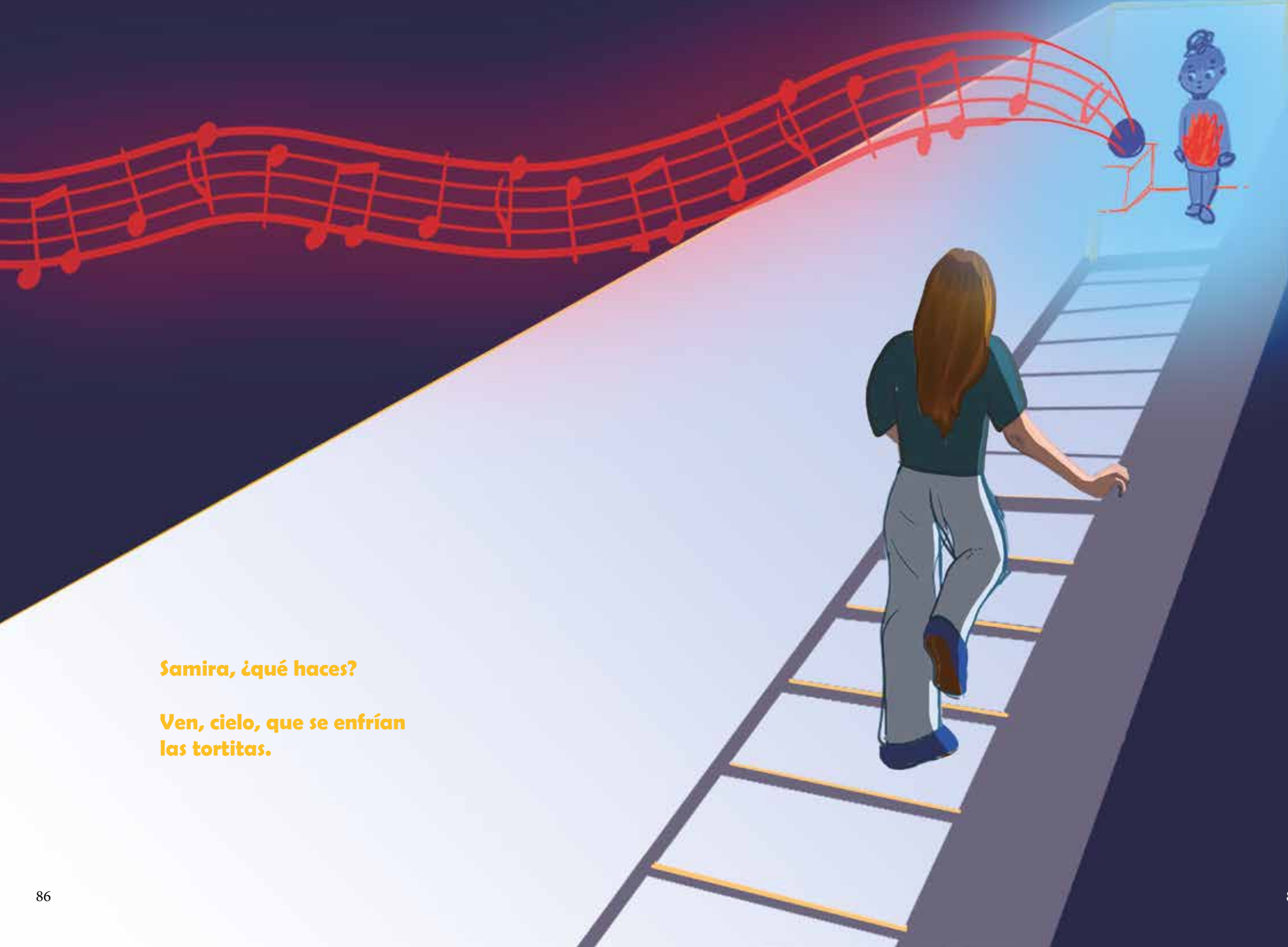
**Shhh... SAMIRA,
NI SE TE OCURRA
CONTAR ESTO**



Marina desde la cocina:

**¡SAMIRA,
CARIÑO,
YA ESTÁN LAS
TORTITAS!**





Samira, ¿qué haces?

**Ven, cielo, que se enfrían
las tortitas.**

Marina se da cuenta y apaga la música.



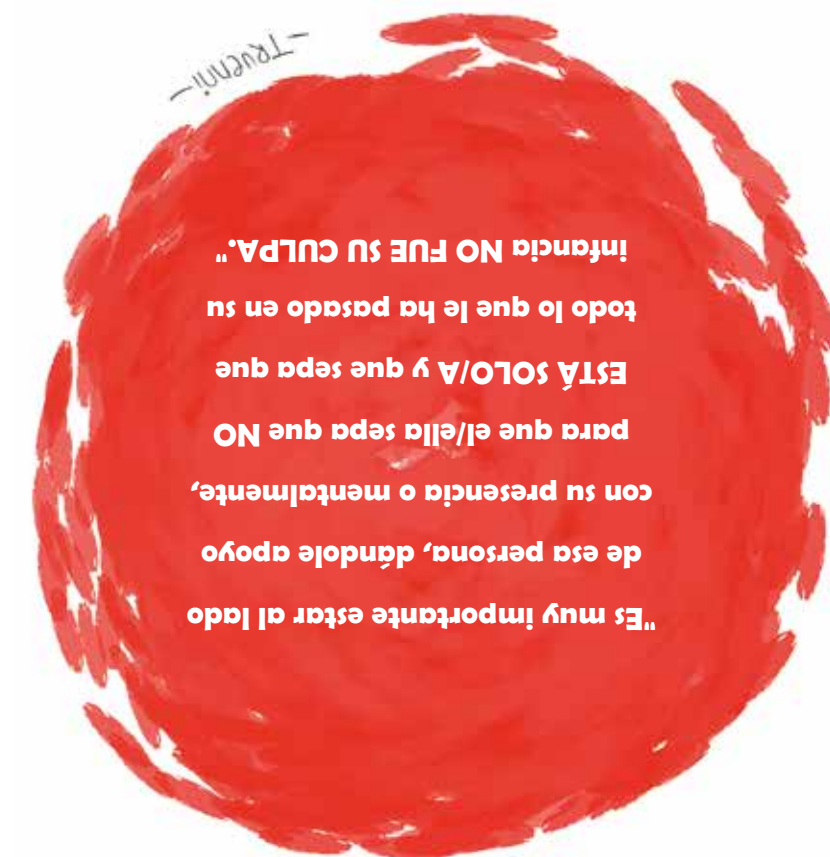
—Samira, ¿tu cabeza está aquí...? Quizás esa canción te ha traído recuerdos...

—Tranquila, eso no volverá a suceder.
Estás aquí conmigo, tranquila.
Yo no te voy a hacer daño.





**No hace falta que me lo cuentes.
No estás sola, puedes llorar conmigo.**



**"Es muy importante estar al lado
de esa persona, dándole apoyo
con su presencia o mentalmente,
para que el/ella sepa que NO
ESTÁ SOLO/A y que sepa que
todo lo que le ha pasado en su
infancia NO FUE SU CULPA."**

Esto va para ti, ya sabes quien eres, Trueni.



Superar un trauma lleva mucho tiempo, toda una vida. Pero hay cosas que mi familia de acogida y yo podemos hacer para ayudarme:

- 1. Primero identificar con mi familia de acogida qué situaciones del presente me llevan de repente a esos recuerdos dolorosos del pasado.**
- 2. Pensar que eso que pasó no se va a repetir, es solo que mi cuerpo lo ha vuelto a recordar.**
- 3. Si se puede hablar bien, pero la clave es llorarlo con alguien que sabe lo que estoy sintiendo y el dolor que he vivido.**
- 4. Necesito no sentirme sola, que alguien sepa lo que me pasa y me transmita que eso no va a volver a pasar.**
- 5. Soy más fuerte que esos recuerdos: guardar el dolor me hace más daño. Hay que sacarlo de alguna manera, aunque no pueda contarlo todo, es un gran paso.**
- 6. He aprendido que dentro de mí hay muchas más cosas que ese dolor.**



AHORA ES TU TURNO

**¿CUAL DE ESTAS SOLUCIONES – CONEXIONES
HAS PENSADO O SENTIDO ALGUNA VEZ?**

*Puedes hacerlo tú solo/a, pero te animamos a que
lo puedas hablar con tu familia de acogida y con tu
familia biológica.*



CUANDO SIENTA UN **CONFLICTO DE LEALTAD**, HE APRENDIDO QUE:

☐ PUEDO QUERER A MUCHAS PERSONAS A LA VEZ: A MI MADRE BIOLÓGICA Y A MI MADRE DE ACOGIDA.

☐ PUEDO QUERER A MI FAMILIA DE ORIGEN, INDEPENDIENTEMENTE DE LO QUE HAGAN O DIGAN. ESO ME DA TRANQUILIDAD.

☐ NO FALLO A NADIE POR CUIDAR Y PENSAR EN MÍ MISMO.

En el **descontrol** NO CONECTAS CON NINGUNA EMOCIÓN, ES SIMPLEMENTE UN LÍO MUY GORDO, mucho rato y a punto de explotar:

☐ Primero hay que bajar la tensión física y corporal que ese descontrol tiene (a través de abrazos, hacer deporte, etc).

☐ Luego darte cuenta que detrás siempre hay miedos concretos que estás sintiendo. No es fácil identificarlos.

☐ Compartir esos miedos profundos con alguien que me entienda y vea mi dolor en mi conducta

☐ Y terminar pudiendo llorar con alguien que me recoge, me acepta y sabe lo que estoy viviendo.

Sobre la **disociación**: he tenido que aprender que, aunque parezca que no siento nada, siento muchísimo, pero no dejo que salga para no sufrir más. Necesito volver a conectar con lo que siento, pero sin miedo... Para eso necesito:

- ☐ Primero aprender a identificar lo que siente mi cuerpo cuando tengo miedo o estoy triste...
- ☐ Darme cuenta que, aunque me sienta enfadado, es posible que en el fondo tenga una profunda tristeza y necesito ayuda para poder expresarla.
- ☐ Esto va a hacer que tenga que aprender a confiar que los demás pueden recoger mi dolor sin que yo les haga daño por compartirlo.
- ☐ Y aceptar al final que el dolor es inevitable, pero sufrir solo todo el tiempo no.
- ☐ He tenido que aprender a sentir que no estoy solo y que sentirme mirado, me hace sentirme valioso y querido.

Superar un **TRAUMA** lleva mucho tiempo, toda una vida. Pero hay cosas que mi familia de acogida y yo podemos hacer para ayudarme:

- ☐ Primero identificar con mi familia de acogida qué situaciones del presente me llevan de repente a esos recuerdos dolorosos del pasado.
- ☐ Pensar que eso que pasó no se va a repetir, es solo que mi cuerpo lo ha vuelto a recordar.
- ☐ Si se puede hablar bien, pero la clave es llorarlo con alguien que sabe lo que estoy sintiendo y el dolor que he vivido.
- ☐ Necesito no sentirme sola, que alguien sepa lo que me pasa y me transmita que eso no va a volver a pasar.
- ☐ Soy más fuerte que esos recuerdos: guardar el dolor me hace más daño. Hay que sacarlo de alguna manera, aunque no pueda contarlo todo, es un gran paso.
- ☐ He aprendido que dentro de mí hay muchas más cosas que ese dolor.

