SLEEP & DREAM FOUNDATION

Devolver el sueño a niñas y niños que se recuperan de un trauma

Dreaming Beyond Trauma™

Soñar más allá del trauma

Siete centros de acogida para mujeres

INFORME DE IMPACTO COLECTIVO 2026

Apoyo práctico para el sueño de niñas y niños, sus familias y las personas que los cuidan



Lo que falta en la recuperación infantil tras un trauma

En 2024–2025, en Australia, unas 117 000 personas que habían sufrido violencia familiar y doméstica recibieron ayuda de servicios especializados para personas sin hogar. Nueve de cada diez eran mujeres y niños.[1] Muchos niños llegan a un centro de acogida para mujeres por fin a salvo, pero su sistema nervioso sigue en alerta. La noche lo revela.

Todo niño necesita dormir para crecer, calmar sus emociones intensas y aprender. Los niños que se recuperan de un trauma son quienes más lo necesitan y quienes menos lo consiguen. Los centros ofrecen seguridad, alojamiento y apoyo psicológico. Sin embargo, el apoyo práctico para el sueño suele faltar en la atención diaria.

El personal ve estas dificultades a diario
Casi nadie ha recibido formación para ayudar

91 % oyen a madres y niños hablar de sus problemas de sueño

84 % ven que el estrés y la ansiedad impiden dormir a las familias

16 % sentían confianza para ayudar

89 % nunca habían recibido formación sobre el sueño

Encuesta inicial: 43 miembros del personal de cinco organizaciones.

1. AIHW, Housing (actualizado el 24 de febrero de 2026), servicios especializados para personas sin hogar, 2024–2025.

Integrar el apoyo al sueño en la atención de los centros

Dreaming Beyond Trauma™ actúa en tres ámbitos: la habitación, la familia y el personal. Cada uno importa. Juntos, cambian lo que la noche significa para un niño.

1 Espacios más tranquilos

La luz intensa del techo mantiene en alerta a los cuerpos estresados. Una luz ámbar suave señala el final del día, como un atardecer en casa, y se queda para la siguiente familia. Las mantas con peso también calman: algunas se van con los niños que más las necesitan; otras quedan en salas de apoyo psicológico y grupos de juego.

2 Kits de sueño para conservar

Una lámpara con pinza, una almohada nube y un antifaz, junto con el libro Sleep Kit for Kids: nueve técnicas que los niños pueden aprender para calmarse al acostarse, un audio relajante y una guía del sueño para madres y padres. Las familias se llevan el kit al salir del centro.

3 Personal que entiende el sueño

Formación en los fundamentos del apoyo al sueño con un enfoque que tiene en cuenta el trauma, acreditada CPD (desarrollo profesional continuo), para orientar a las familias con confianza.



Contenido del kit de sueño

«A mi hijo le encanta abrazar su almohada nube y leer con la luz ámbar.»

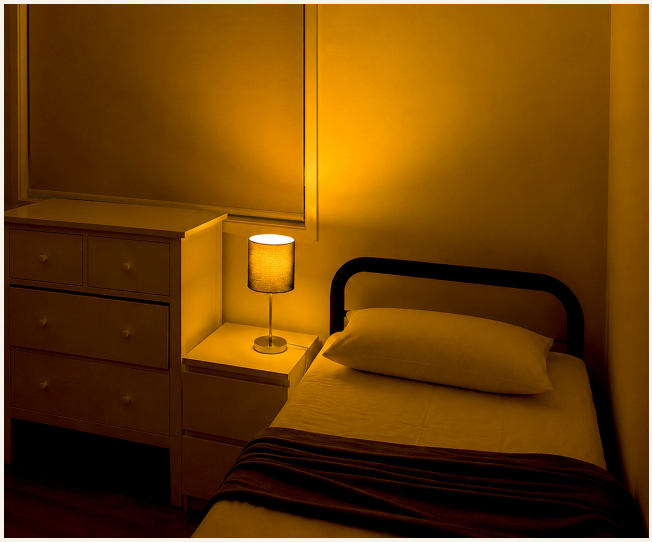
UNA MADRE · PATRICIA GILES CENTRE

Ayudar al cuerpo a calmarse

La luz ámbar y las mantas con peso pueden ayudar al cuerpo de un niño a pasar de la alerta al descanso.

La luz habitual antes de dormir puede reducir la liberación de melatonina, la señal de sueño del cuerpo. En un estudio con adultos, acortó en unos 90 minutos la duración de esa liberación nocturna.[1] Nuestra iluminación ámbar no emite luz azul y es más suave por la noche y durante los despertares.





Un dormitorio en Kyabra, antes y con la luz ámbar.

«Muy útil en los despertares de medianoche... es fácil volver a dormir sin encender la luz principal.»

UNA MADRE · PATRICIA GILES CENTRE

Mantas con peso

Una presión suave y uniforme puede calmar. Un ensayo de cuatro semanas con 120 adultos con insomnio y problemas de salud mental mostró que las mantas con peso reducían el insomnio y los síntomas diurnos.[2]

Su manta mágica

En Peggy's Place, a un niño le costaba unirse al grupo de juego. Primero usó la manta sobre las piernas. Con el tiempo, empezó a envolverse en ella para calmarse. El equipo la llama su «manta mágica».

1. Gooley et al., 2011 · doi:10.1210/jc.2010-2098 2. Ekholm et al., 2020 · doi:10.5664/jcsm.8636

Todos los niños en seguimiento durmieron mejor

El personal registró observaciones detalladas del sueño de nueve niños, de uno a nueve años.

Las puntuaciones medias mejoraron en las seis áreas



Puntuaciones medias del personal, al inicio y en el seguimiento (escala del 1 al 5).

«El niño parece manejar mejor sus emociones a lo largo del día; se le ve jugar más y mostrar menos signos de angustia.»

OBSERVACIÓN DEL PERSONAL · KYABRA

Sobre estos datos: Es una primera prueba de concepto. Los grupos eran pequeños y el seguimiento fue entre 2 y 12 semanas. No hubo grupo de comparación, por lo que aún no podemos determinar qué parte del cambio se debe solo a Dreaming Beyond Trauma™, dentro de la atención general de cada centro.

Recuperarse, una noche tras otra

Para un niño de cinco años del Patricia Giles Centre, las noches estaban marcadas por el miedo y los despertares frecuentes. Su profesional de apoyo infantil registró un cambio gradual hacia noches y mañanas más tranquilas.

Al principio

Mucho miedo. Despertares frecuentes. Necesitaba mucho consuelo para volver a dormirse.

A las seis semanas

El miedo disminuye. No se acuesta sin su luz ámbar y su libro. Se ha quedado, sin decir nada, con el antifaz de su mamá.

A las doce semanas

Se duerme con un cuento y la luz ámbar. Casi nunca se despierta. Mañanas tranquilas.

«Ahora está mucho menos inquieto por la noche y se queda muy tranquilo después de leer con la luz ámbar.»

SU MADRE

Cuando los niños duermen, las familias pueden descansar

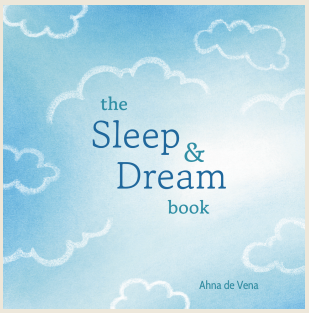
Cuando un niño se calma, una madre por fin puede descansar. Las familias describieron una mente más tranquila, más calma al acostarse y un despertar más descansado. Las seis familias que respondieron por escrito recomendarían estos recursos a otras familias.

«Ayudó a mis hijos a dormir bien, y eso me ayudó a dormir a mí.»

UNA MADRE · KYABRA

Dar lo que ella nunca recibió

A una de las madres nunca le habían leído cuentos de niña. Con el libro Sleep & Dream y el apoyo de su consejera, leer el mismo cuento cada noche se volvió su rutina. Esa repetición reconfortaba a la madre y al niño.



«Es una muy buena herramienta de aprendizaje para madres y padres.»

RESPONSABLE DE EQUIPO · PEGGY'S PLACE



Imagen ilustrativa

Una alegría inesperada

El personal vio a niños tomar prestados los antifaces de sus mamás y pasearse jugando a estar en un salón de belleza.

Por un momento, hay espacio para jugar, imaginar y simplemente ser niños.

Cuidar a quienes cuidan de las familias

El personal de atención directa soporta una gran carga. Muchos estaban agotados. En cinco organizaciones, 45 miembros del personal han recibido formación en los fundamentos del apoyo al sueño con un enfoque que tiene en cuenta el trauma.

Confianza

16 %

sentían confianza antes

→ **todos**

los participantes cuyas respuestas antes y después pudimos comparar se sintieron con más confianza

Su propio sueño

Solo

1 de 5

dormía bien antes

→ **8 de 9**

participantes en el seguimiento dicen que su sueño o su rutina antes de acostarse han mejorado

«Cuando uso la lámpara ámbar con pinza en lugar de mi lámpara de noche habitual, me resulta más fácil dormirme... esto lo cambió todo.»

MIEMBRO DEL PERSONAL · PATRICIA GILES CENTRE



Oficina del personal de Kyabra

Un lugar más tranquilo

En Kyabra, ahora hay lámparas ámbar en todos los escritorios del personal: un espacio donde el sistema nervioso puede calmarse al final de un día difícil.

Dormir mejor abre más posibilidades

En siete centros vimos el mismo patrón: cuando los niños dormían mejor, sus días eran más tranquilos. Las madres lo notaron al acostarlos; el personal lo sintió en su propia vida. El STAR Loop explica por qué.

El STAR Loop es un marco orientado por la investigación que muestra cómo el sueño y la recuperación pueden reforzarse mutuamente.

El STAR Loop

Recuperación adaptativa: sueño y trauma



1 → 2 Dormir mejor ayuda a pensar con claridad, a mantener el equilibrio emocional y a afrontar mejor las dificultades.

2 → 3 Con más recursos para afrontar las dificultades, la recuperación puede avanzar.

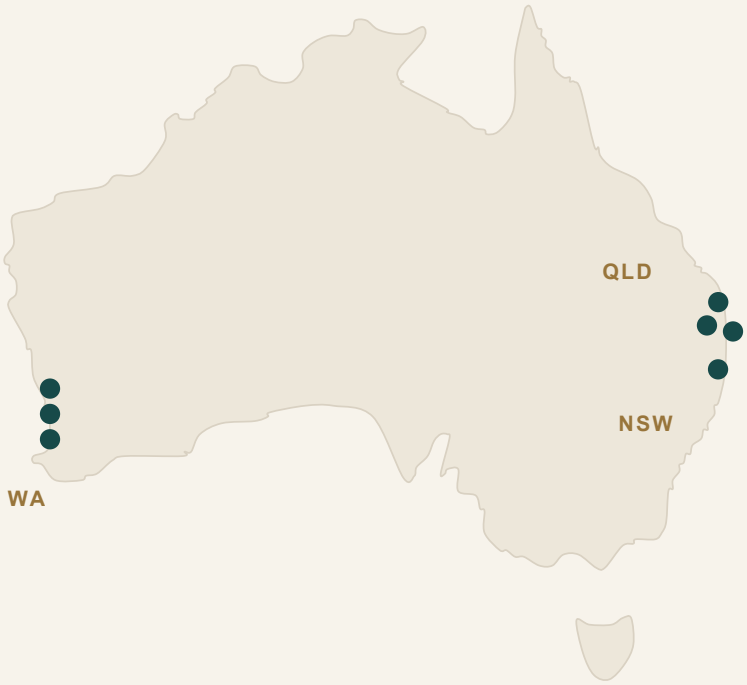
3 → 1 Al avanzar la recuperación, el sueño también suele mejorar.

El ciclo completo aún no se ha puesto a prueba en su conjunto.

Desarrollado por Ahna de Vena
Fundamentado en investigaciones sobre el sueño, la regulación y la recuperación tras un trauma.
Leer el artículo completo: doi.org/10.5281/zenodo.17498174

Siete centros. Tres estados. Cinco organizaciones.

Lo que empezó como una idea ya forma parte de la atención diaria en siete centros de acogida de tres estados australianos. Lugares distintos, familias distintas: en cada centro, familias y personal vieron mejorar el sueño.



Patricia Giles Centre for Non-Violence

Tres centros · Perth, Australia Occidental

Peggy's Place

Brisbane, Queensland

Kyabra Women's Shelter

Brisbane, Queensland

Lily House

Queensland

Clarence River DFV Specialist Service

Norte de Nueva Gales del Sur

Ubicaciones aproximadas.

136

kits de sueño que las familias pueden conservar

131

habitaciones adaptadas para favorecer el sueño

102

mantas con peso

45

miembros del personal formados

Juntos, hacemos del sueño una parte de la recuperación tras un trauma

Esto es solo el comienzo

Esta noche, en siete centros, hay niños que se duermen con un cuento a la luz ámbar. En Australia y en todo el mundo, innumerables niños que se recuperan de un trauma siguen despiertos en la oscuridad.

Todas las organizaciones participantes quieren continuar, y otras están listas para empezar. Organizaciones de Europa y África también han iniciado conversaciones para llevar este apoyo a sus comunidades.

Nuestra visión: que el apoyo al sueño se reconozca como parte de la recuperación tras un trauma, para niñas y niños de todo el mundo

Únase a nosotros

Para donantes: su donación ayuda a dar a los niños el descanso que necesitan para recuperarse, en los centros de acogida y más allá.
sleepanddream.org.au

Para organizaciones: si desea incorporar Dreaming Beyond Trauma™ a su servicio, nos encantará conversar con usted.
hello@sleepanddream.org.au

De niña viví un trauma. El insomnio me acompañó durante años, afectando mi salud física y mental hasta bien entrada la edad adulta. Recuperar el sueño cambió mi vida y dio origen a mi vocación. Hoy veo cómo ese efecto se propaga en sentido contrario.
Niños que duermen, madres que descansan, vidas que recuperan su impulso.



Ahna de Vena · Fundadora y directora
Sleep & Dream Foundation

Sleep & Dream FOUNDATION

Sobre este informe: Elaborado en octubre de 2026 por Sleep & Dream Foundation con datos recogidos entre noviembre de 2025 y octubre de 2026 en cinco organizaciones y siete centros de acogida: encuestas iniciales y de seguimiento al personal, registros de formación, observaciones del sueño de los mismos niños antes y después, y formularios de opinión de las familias. Son resultados iniciales observados. Se han omitido los datos que identifican a los niños; las citas se publican con permiso.

Gracias

A las familias que compartieron sus experiencias, a los equipos que integraron el apoyo al sueño en la atención diaria y a quienes hicieron posible esta primera implementación: gracias.

Organizaciones colaboradoras

Patricia Giles Centre for Non-Violence

kyabra Strength in Community

Peggy's Place

Clarence River Domestic and Family Violence Specialist Service Inc.

Lily House

Gracias a quienes nos apoyan

Floral Image

Ben Trussell

Louis Cukierman

Platinum Property Co

Ella Stratton

The Real Em Gee

Em Gee

Spotlight

Rebecca Fanelli

Leer este informe en línea →