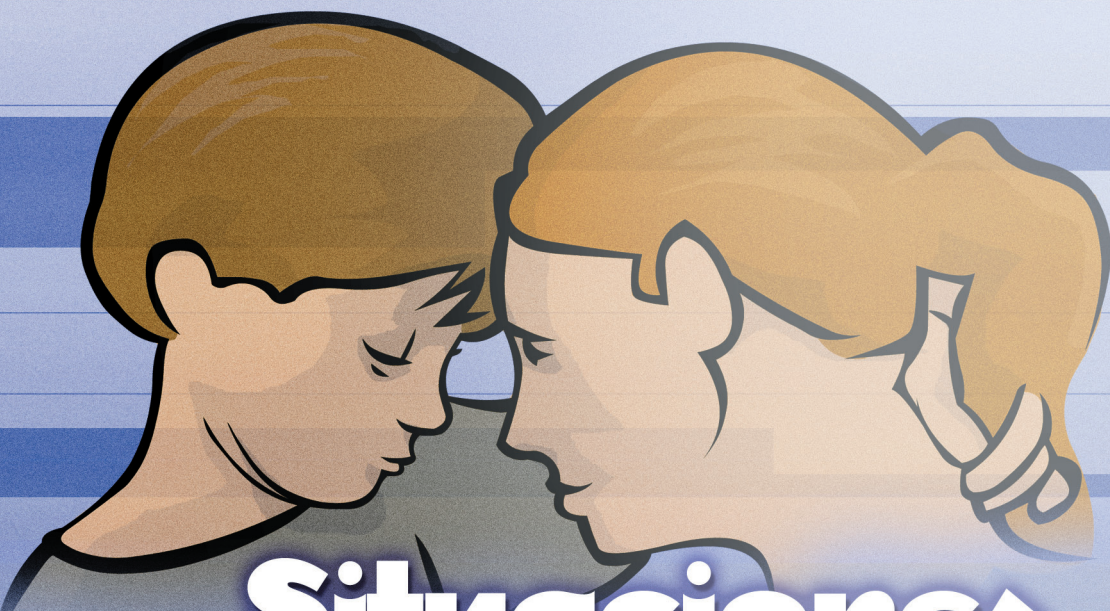




Situaciones traumáticas en la infancia CÓMO AFRONTARLAS

Situaciones traumáticas en la infancia CÓMO AFRONTARLAS

SITUACIONES TRAUMÁTICAS EN LA INFANCIA, CÓMO AFRONTARLAS
Primera Edición: julio de 2004

Edita:

DEFENSOR DEL MENOR EN LA COMUNIDAD DE MADRID
C/ Ventura Rodríguez 7, 6ª planta. 28008 Madrid
e-mail: defensor@dmenor-mad.es
Tel.: 915 634 411

Con la colaboración del Colegio Oficial de Psicólogos de Madrid

Autora:

ISABEL CALONGE ROMANO

Diseño, ilustraciones y maquetación:
FRANCISCO MIGUEL LARA (UN6YUN4)

Impresión:
PISCEGRAF S.L.

Depósito Legal:
M-29408-2004

Con motivo del atentado ocurrido en Madrid el 11 de marzo de 2004, recibimos un gran número de llamadas de familiares y educadores solicitándonos información sobre la manera más adecuada de ayudar emocionalmente a los niños a asimilar los terribles acontecimientos que, directa o indirectamente, habían presenciado.

Hemos podido comprobar la importancia que los adultos dan al hecho de conocer los aspectos básicos referentes a la psicología de los niños, para poder prestarles apoyo de la forma más adecuada.

Esta ayuda debe estar presidida por dos principios básicos:

En primer lugar, cada niño, como cada persona adulta, es un individuo con características peculiares, por lo que pueden aplicarse principios psicológicos generales pero que deberán adaptarse a las cualidades de cada niño. Es un hecho probado que un mismo acontecimiento estresante puede ser vivido por varias personas de forma muy diferente y requerir ayudas muy distintas.

En segundo lugar, cuando un niño, como cualquier persona, sufre una pérdida, es lógico y natural que manifieste dolor y pena. La ayuda de los adultos no debe centrarse en negar este hecho, sino en evitar que éste tenga consecuencias emocionales negativas a largo plazo previniendo una vivencia traumática del duelo.

Sabemos que los adultos, al informar a los niños sobre acontecimientos tan dolorosos, ofrecen su apoyo afectivo con más fortaleza si pueden anticipar las posibles reacciones de los niños y muestran más seguridad si saben que pueden sugerirles algunas estrategias para enfrentarse al dolor o la pérdida.

El Defensor del Menor en la Comunidad de Madrid y el Colegio Oficial de Psicólogos de Madrid han acordado editar este folleto informativo para los familiares y profesionales que están en contacto con población infantil y juvenil. Su objetivo fundamental es dar a conocer algunos de los aspectos más importantes a la hora de informar y ayudar a los niños a enfrentarse a situaciones trágicas que se producen de forma inesperada y que pueden provocar grandes daños o pérdidas irreparables.

Esperamos que este folleto contribuya a difundir la información necesaria.

Pedro Núñez Morgades

DEFENSOR DEL MENOR
EN LA COMUNIDAD DE MADRID

Fernando Chacón Fuertes

DECANO-PRESIDENTE COLEGIO OFICIAL
DE PSICÓLOGOS DE MADRID

INTRODUCCIÓN

Los niños son, con cierta frecuencia, testigos o víctimas de acontecimientos traumáticos que suponen para ellos un gran impacto emocional, por ejemplo; la muerte del padre, la madre o algún familiar próximo. Esto resulta aún más terrible si tiene lugar en un accidente de tráfico que el niño ha presenciado, en cualquier otro tipo de catástrofe o en un atentado terrorista.

Los adultos se encuentran, entonces, en una situación en la que difícilmente saben cómo explicar lo sucedido al niño, cómo tratarle en los días sucesivos o cómo evaluar si su comportamiento y reacciones son realmente normales.

Sabemos que con unas líneas no se puede dar respuesta exhaustiva a cómo abordar situaciones tan dramáticas, pero queremos contribuir con unas pautas básicas que guíen al adulto para hablar con el niño y entender sus reacciones.

Es evidente que, aunque hablemos del niño, hay grandes diferencias entre unos y otros. No es lo mismo, ni va a reaccionar de la misma manera, un niño de 4 ó 5 años que uno de 10 ó que un adolescente de 16. Siempre tendremos que tratarles en función de su edad, teniendo en cuenta sus diferencias y considerando las experiencias que han vivido, las reacciones y las emociones que lo sucedido ha podido provocar en el niño y en su familia.

Nos dirigimos, pues, a los adultos que están cerca de los niños y que van a tener que enfrentarse, junto con ellos, a cualquier situación que suponga un fuerte impacto emocional.

¿QUÉ DECIRA UN NIÑO?

Siempre la verdad

Nunca mentir. No se le puede decir, por ejemplo, que su padre se ha ido de viaje y tardará mucho en volver. La mentira no protege al niño; pensemos que, probablemente, va a conocer la verdad a través de otras personas, a veces de manera más cruda y más dolorosa. Cuando esto suceda, se sentirá engañado. Si hay alguna mala noticia que dar al niño, ¿no es preferible que lo hagan, de manera cuidadosa, las personas a las que el niño quiere y en las que confía?



Decirle sólo aquello que pueda entender

Debemos tener en cuenta la edad del niño y su nivel de comprensión. En los niños muy pequeños no debemos dar información que no puedan entender. Tan absurdo sería dar explicaciones excesivas a un niño de 3 años como evitarlas a un adolescente.

No dar más información de la que el niño pueda asumir

Estamos comunicando al niño algo que le desborda emocionalmente; partimos del hecho de que debemos decírselo, sin embargo tenemos que marcar unos límites. En general, es el propio niño el que los marca, preguntando más o cambiando de tema.

Responder siempre a las preguntas

que nos haga el niño sobre lo que ha sucedido. En general, sus preguntas nos orientan sobre la información que desea tener, pero, en muchos casos el niño no pregunta nada porque se teme lo peor, como en el caso de la muerte de alguna persona próxima. Cuando esto sucede, hay que ir un poco más allá de sus preguntas y comunicárselo.

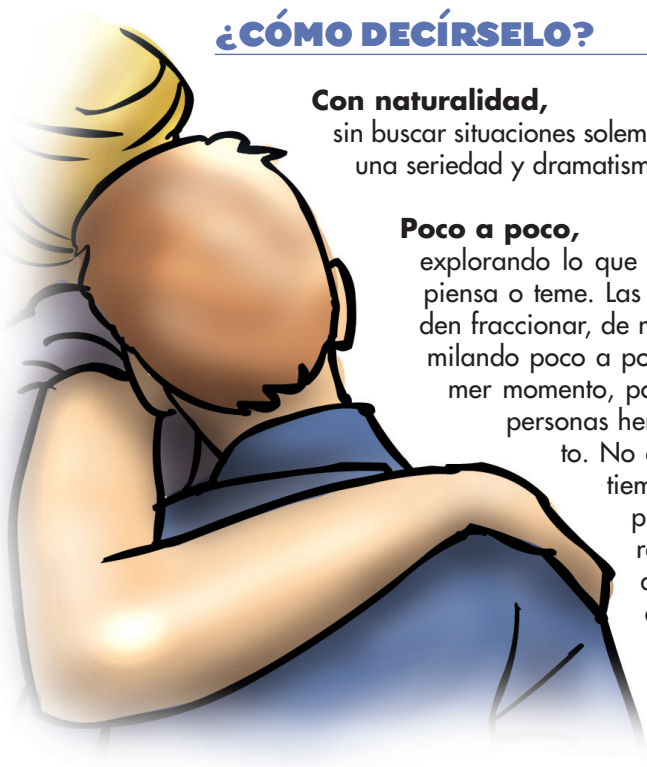
¿CÓMO DECÍRSELO?

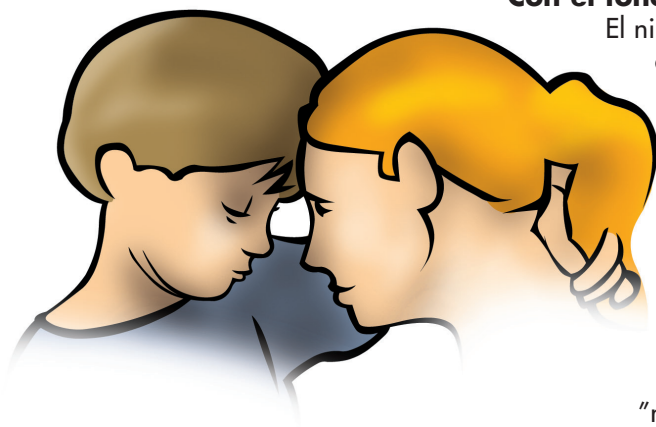
Con naturalidad,

sin buscar situaciones solemnes o presentar las cosas con una seriedad y dramatismo añadidos.

Poco a poco,

explorando lo que el niño ya conoce y lo que piensa o teme. Las noticias más graves se pueden fraccionar, de manera que las pueda ir asimilando poco a poco, comunicando en un primer momento, por ejemplo, el accidente con personas heridas y luego que han muerto. No conviene dejar pasar mucho tiempo; pensemos que los niños pueden refugiarse en esperanzas que después vamos a destruir o bien puede ocurrir que les resulte más duro rumiar solos una incertidumbre que afrontar la mala noticia con el apoyo de los demás.





Con el tono emocional adecuado

El niño puede y debe percibir que los adultos están tristes o que lloran, que lo sienten tanto como él, pero que no han perdido el control. No se puede decir delante del niño algo como "yo también me quiero morir" o "¿qué va a ser de nosotros?"

Buscando algún aspecto positivo

que sirva de consuelo, del tipo "no sufrió nada", si es que estamos hablando, por ejemplo, de una muerte en un accidente o en un atentado.

Ofreciendo siempre el máximo apoyo emocional

El niño debe sentirse apoyado y querido. Debemos expresar este apoyo con el contacto físico: el abrazo, la caricia, el cogerle la mano, pero esto no tiene que ser forzado, sino espontáneo. Para algunos niños y muchos adolescentes esta actitud les puede resultar contraproducente, sobre todo con aquellos adultos que nunca han manifestado así su cariño.

¿QUIÉN DEBE HABLAR CON EL NIÑO?

Las personas más próximas,

si es posible el padre o la madre. Si es en el ámbito escolar, el profesor que tenga más trato con el niño. Si no sabe cómo hacerlo, pida consejo a un profesional, pero no delegue; seguro que el niño prefiere estar con usted. Proximidad vale más que profesionalidad.

¿QUÉ REACCIONES PUEDE TENER EL NIÑO?

- Muchos niños pequeños, sobre todo los menores de 7 años, reaccionan sin la respuesta emocional que esperamos los adultos; responden, por ejemplo, preguntando si se pueden ir a jugar ya. A veces no lloran ni exteriorizan sus sentimientos.
- Con frecuencia, también en los más pequeños, surge una pregunta o comentario que podríamos llamar "egoísta", como una respuesta, frente a la muerte de un padre, del tipo "¿y ahora quién me ayuda a mí a hacer los deberes?"

- Es muy frecuente, en niños de todas las edades, que rechacen en los días sucesivos hablar o comentar lo ocurrido e incluso, en los más pequeños, que se comporten como si no hubiera pasado nada.
- Reacciones frecuentes, tras un acontecimiento traumático, como ha sucedido por ejemplo tras el 11-M, son las pesadillas, los terrores nocturnos y las preguntas y preocupaciones de los pequeños sobre la muerte.
- También es frecuente en los niños más pequeños, que teman en los días siguientes que “eso” que ha sucedido (la muerte, el atentado, la catástrofe) les puede suceder a ellos de manera inmediata.



¿QUÉ HACER EN LOS DÍAS SIGUIENTES?

• **Apoyo emocional**

Que el niño sienta el calor y la presencia de los adultos. Cada caso es diferente, unos niños preferirán hablar, otros no; unos necesitarán más caricias y otros las rechazarán, pero todos necesitan saber que estamos a su lado incondicionalmente y en todo momento. Es frecuente que el niño llame por la noche para una tontería -“quiero un poquito más de agua”- o el adolescente telefonee a su padre “para nada” en mitad de una reunión de trabajo, o pregunte constantemente a su profesor de confianza. Sólo están comprobando que estamos ahí.

Apoyo emocional, atención, afecto, no significan superprotección. El estar constantemente encima del niño supone para él un agobio y perjudica más que beneficia.

• **Mantener las rutinas**

en lo que sea posible. Continuar con las costumbres y hábitos de cada día. Procurar introducir los menos cambios posibles: que mantenga sus horarios, su colegio, su espacio personal en el dormitorio, etc.

• **Observar cómo expresa sus sentimientos**

Algunos niños pueden expresarlos de forma directa, por ejemplo, escribiendo una carta a la madre muerta, que nos enseña: “mira lo que he escrito a mamá, ¿está

bien?”. Los que no se expresan directamente suelen hacerlo de forma indirecta; los más pequeños a través del dibujo, los mayores de otras formas, por ejemplo, la letra triste de una canción que cantan constantemente. Podemos intervenir fácilmente dibujando con ellos o proponiendo o cantando otra canción.

• **Atender a los sentimientos de culpa**

Son muy frecuentes y a veces no los expresan claramente. En algunos casos entienden que lo que sucedió fue por su culpa: el accidente o el atentado “fue por mi culpa, por llevarme a mí al colegio, si no me hubiera llevado, si no hubiera sido por mí, no habría pasado nada”. Otras veces se sienten culpables de haberse portado mal con la persona desaparecida o de no haber reaccionado bien en el acontecimiento que han vivido. A todos los adultos que estamos cerca del niño nos corresponde hacerle ver que no tiene ninguna culpa.

• **Transmitir valores**

Hacerle ver que en estas situaciones conocemos y valoramos a los amigos de verdad y que, casi siempre, surge alguna persona inesperada que se convierte en un buen amigo. En un hecho como el atentado del 11-M o cualquier otra catástrofe hay que hacerle sentir el gran valor de la solidaridad.

¿CUÁNDO CONSULTAR A UN ESPECIALISTA?

No todos los niños reaccionan igual, muchos tienen recursos suficientes para salir adelante con el apoyo de sus familiares más cercanos, pero en otros casos con- vendrá pedir la ayuda de un psicólogo.

• **Si pasa el tiempo y no mejora**

En principio vamos a valorar las reacciones del niño y ver si poco a poco van disminuyendo. Si vemos que a lo largo del tiempo, uno o dos meses, las cosas siguen igual o empeoran, es necesario recurrir a la ayuda profesional.

• **¿Qué síntomas vamos a valorar?**

Es importante observar los bruscos cambios de humor, las reacciones exageradas de irritación o agresividad, el querer estar solo y evitar la compañía de amigos y familiares, los cambios importantes en el sueño y en la comida, el rendimiento escolar, etc. Cuando todo esto, o parte de ello, supone una alteración importante en la vida del niño y/o de la familia ha llegado el momento de pedir ayuda.





*Defensor del Menor
en la Comunidad de Madrid*