

Algunas sugerencias para ayudar a los niños a elaborar una respuesta adaptativa ante determinados acontecimientos difíciles de asimilar.



Para padres y profesores

Claves de actuación con niños ante situaciones traumáticas

Virginia Cagigal, Carolina Angulo, Sergio García, Blanca García-Carrillo, Patricia Jimeno, María Prieto y Félix Sánchez
Universidad Pontificia Comillas (Madrid)

Los recientes atentados de Madrid han planteado a muchos padres y profesores la necesidad de prepararse y conocer algo más sobre cómo reaccionar con hijos y alumnos ante este tipo de situaciones catastróficas. A lo largo de las próximas líneas haremos un breve recorrido por los aspectos más relevantes en relación con la información y preparación de los niños para situaciones difíciles de asimilar, ofreciendo algunas claves de intervención, tanto en la familia como en la escuela.

¿Cuál es la reacción normal o esperable en un niño ante un acontecimiento de muerte y destrucción, y qué no es normal o ha de llamarnos la atención?

En primer lugar, hemos de detenemos a considerar qué está viviendo el niño. Cuando se produce una circunstancia traumática, se pueden ver afectados tanto los niños que viven en primera persona las consecuencias de la catástrofe (han resultado heridos, pierden a un familiar en primer o segundo grado, a un compañero de su clase, o alguien de su entorno muy cercano queda dañado físicamente) como los que vivencian la situación de forma indirecta, incluso sólo con haber oído la noticia.

En el caso de los niños, son diversos los aspectos que van a incidir en su respuesta a estos acontecimientos: edad, la reacción de los mayores de su entorno, interpretación que él mismo y los que le rodean hacen de la situación, cantidad y crudeza de las imágenes vistas por televisión, etc. A lo largo del primer mes posterior a los acontecimientos, es posible que el menor presente una serie de alteraciones distintas, como pesadillas, miedo a salir solo de casa, anestesia emocional, irritabilidad, mutismo, llanto frecuente, risa incontrolada, rabia, etc.

En estos días con frecuencia hemos escuchado a los profesionales hablando del Síndrome de Estrés Posttraumático (SEPT). Es importante saber que, tanto en adultos como en niños, no hablamos de estrés posttraumático si los síntomas no han perdurado al menos un mes (agudo) o tres meses (crónico) desde el acontecimiento. Es decir, que inicialmente es esperable en cualquier persona que haya sufrido directa o indirectamente un acontecimiento de estas dimensiones una reactividad emocional muy intensa y variable entre un sujeto y otro.

Sin embargo, aunque en los primeros días sean esperables múltiples reacciones y no se puedan considerar anómalas, la labor preventiva de los adultos que rodean a los niños en ese momento es especialmente relevante. Una buena actuación por parte del adulto, una buena acogida de sus sentimientos, explicaciones adecuadas, escucha e intenso soporte afectivo, van a ser elementos fundamentales que ayuden a que la crisis poco a poco remita y el niño recupere el control sobre su vida. Vamos a recorrer a continuación algunas de estas herramientas que pueden tener tanto padres como profesores para ayudar a los más pequeños.

Si pasadas cinco o seis semanas persisten anomalías y el niño ha cambiado significativamente algún comportamiento respecto a antes del acontecimiento (por ejemplo, no se concentra en el colegio, persisten los miedos, se muestra aislado de los compañeros, está triste y no consigue reaccionar con alegría a cosas que habitualmente le gustaban mucho, tiene dolores de cabeza, cambios de apetito, retraimiento, etc.), puede ser un momento adecuado para preguntar a un profesional de la salud mental.

¿Qué podemos hacer los adultos para ayudar a los niños?

1ª- Facilitar la expresión de sus sentimientos. Para el niño es importante poder expresar lo que siente, y sentirse escuchado cuando lo expresa. Cuando los acontecimientos son tan duros, el niño tiene que tener la oportunidad de "sacar" esos sentimientos que lleva dentro, de entender que son normales, y de no culpabilizarse ni avergonzarse por ellos. En estos primeros momentos será importante acoger sus sentimientos, que él pueda entender hasta qué punto es normal que se sienta mal, escuchándole en un espacio de total confianza. El adulto funciona como soporte del niño, los afectos del niño tienen que tener un "lugar" en el que sean recogidos y acogidos, el adulto es el "continente" en el que el niño pueda depositar "su contenido" con confianza y seguridad.

Con frecuencia a los adultos nos resulta difícil ver sufrir a un niño. Sus sentimientos negativos, incluso los más sencillos y simples, como cuando se disgustan por alguna pelea con un amigo, nos suelen hacer sentir la



necesidad de ayudarles. En este momento será necesario frenar esa primera reacción adulta de consuelo y tranquilización, cuidando no negar la realidad ni quitarle importancia ("venga, no pasa nada", "no llores", "ya verás, esto se te pasa pronto" ...).

Dejémosle expresarse a su ritmo, respetando el momento de elaboración en que se encuentra el niño, y recordando que no todos los niños tienen la misma velocidad para hablar de lo que sienten o para ponerlo de manifiesto. No hay que forzar las situaciones, cuanto más naturales sean mejor (no hay que crear grandes momentos "sólo" para hablar de ello, sino que cualquier espacio, cualquier minuto, puede ser estupendo para facilitar que el niño se exprese). Algunos niños, especialmente los más pequeños, sentirán un gran alivio si el adulto va "poniendo nombre" a sus sentimientos: el niño se siente mal, pero cuando es pequeño no sabe decir si es tristeza, angustia, miedo, preocupación, ... y se siente muy confortado si su madre, su padre, o un profesor, le van ayudando.

Para facilitar la expresión de su vivencia, tanto en casa como en el colegio pueden hacer dibujos, escribir un cuento, escribir una carta, etc. Normalmente los niños dicen mejor con productos de conducta que con palabras.

Si la pérdida ha sido cercana (un familiar o un compañero de la clase), los "ritos" o gestos de despedida ayudarán mucho a asimilar la pérdida de forma serena. Estos ritos tienen más fuerza si se hacen en grupo, si el niño se ve acompañado en ello.

2ª- Explicar y responder a sus preguntas. Uno de los momentos más temidos por los adultos que viven alrededor del niño es el momento de dar información negativa ("¿Qué le digo?", "¿Cómo se lo digo?"). Si se trata de dar una noticia triste a un niño sobre alguien de su familia o de su entorno, cuanto más cercana afecti-

vamente al niño sea la persona que hable con él, más confortado y ayudado se sentirá. Por eso, las noticias duras han de dárseles las personas de su familia, si es posible su madre o su padre, incluso aunque esa persona tenga miedo de no poder reprimir su propio dolor o sus propias lágrimas. El propio dolor del adulto es natural, y el niño también se sentirá comprendido en él, siempre y cuando perciba que no perdemos el control.

Las explicaciones deben adaptarse a la capacidad de entendimiento del niño, sin dar más detalles de los necesarios. Debe ser acorde con su edad, situación y características personales (hay niños muy impresionables o sensibles, otros son más resistentes). Sin embargo, tampoco conviene simplificar excesivamente las respuestas (por ejemplo, en la existencia de "gente mala"), sino ayudar al niño a caer en la cuenta de las actitudes y comportamientos que llevan a estas situaciones. Es, por tanto, un buen momento para trabajar los valores fundamentales que queremos transmitirles, como el diálogo, la tolerancia, la aceptación del otro con sus diferencias, etc., poniendo de manifiesto nuestra condena por lo que se ha hecho. Podemos utilizar películas, cuentos, representaciones teatrales, en los que se ensalcen estos valores. También hay que enfocár su atención hacia el hecho de que no toda la gente actúa así, que la mayoría de las personas ayudan a otros, que lo normal y frecuente es esto otro...

En este momento los niños suelen estar receptivos a lo que el adulto les diga, pero también hay que saber interpretar los signos que ellos nos dan de que ya han tenido bastante con la explicación que les hemos dado: piden ir a jugar, dejan de mirarnos y comienza a parecer que están distraídos, cambian de tema, ... todos estos indicadores ponen de manifiesto que su necesidad de respuesta ya ha sido satisfecha, o que de momento no desean recibir más información, y en esos casos no debemos complicar más la explicación.

Conviene animarles a hacer preguntas. A veces no tendremos respuestas para algunas. En estos casos tampoco hemos de ofrecer respuestas simples, generales o poco convincentes, sino que es mejor reflexionar con ellos sobre cómo hay cosas en la vida que no tienen explicación. Y nunca deben quedar respuestas sin reflexión o explicación, ya que las dudas del niño potencialmente pueden desembocar en consecuencias mucho peores (por su fantasía, puede imaginar mil y una formas de cosas terribles por las que no le contestan) que cualquier respuesta, por dura que ésta sea.

3º- Ayudarles a recuperar su sensación de control y seguridad. Una de las fuentes más naturales de esta seguridad es el contacto físico, incluso con los adolescentes. Abrazarles, acariciarles, tocarles un hombro, una mano, un brazo, todos estos gestos son expresión directa de seguridad y apoyo.



Por otra parte, este tipo de acontecimientos muestra al niño que su mundo puede alterarse en cualquier momento, que sus padres y profesores no son tan fuertes o invulnerables como él creía, que le pueden faltar. Se trata de ayudar al niño a que recupere su sensación de control (de la situación, de sus actividades diarias, de sus emociones, etc.). El volver pronto a sus rutinas también será otra gran fuente de seguridad. En los colegios conviene que cuanto antes retomen sus actividades diarias. El saber qué hacer cada día y "qué se espera de mí" es una fuente importante de seguridad para los niños. También en casa es importante volver pronto a los horarios, hábitos, costumbres. Quizá les notemos algo más distraídos, más lentos al obedecer o al reaccionar, pero sigamos adelante con las tareas propuestas, poco a poco se irá recuperando la normalidad.

El "optimismo" o confianza de que se va a salir adelante es una de las variables más adaptativas ante las dificultades. Si el niño percibe que se confía en su capacidad para salir de situaciones difíciles, aprende a ganar control sobre lo que sucede, aprende que el ser humano tiene cierta capacidad de dirigir el significado de los acontecimientos de su vida, y al ganar control se incrementa la capacidad de adaptarse a nuevas situaciones problemáticas en el futuro. Para recuperar el control, será de gran ayuda que el niño se sienta activo ante los acontecimientos, que vea que hace algo, y algo que ayuda (a otros, a sí mismo; actividad colectiva de la clase, o en familia, o individual).

4º- Reconocer el papel decisivo del niño en su propio desarrollo. Confiar en sus recursos y habilidades de afrontamiento. Puede que a veces nos parezca imposible que el niño se recupere de una circunstancia muy traumática. Sin embargo, es importante tener en cuenta que los niños tienen una gran capacidad de adaptación, y que si se asegura el afecto, el control, la expresión de sus sentimientos y la escucha, es muy probable que



desarrolle en gran medida habilidades para afrontar la nueva situación. Por eso, conviene favorecer actividades individuales o grupales dirigidas a reparar el daño sufrido y a reforzar el desarrollo de las propias habilidades de afrontamiento. Por ejemplo, las actividades pueden estar encaminadas hacia lo que se puede hacer para que estos acontecimientos no sucedan en el futuro, a ayudar a los que han sufrido más, a manifestar públicamente su rechazo, y puede hacerse de varias maneras: a través de cuentos, exposición de dibujos, redacciones, etc.

¿Cuál es mi posición personal, de adulto, ante este tipo de circunstancias?

Un acontecimiento de esta magnitud no sólo interpela a padres y profesores como educadores sino que también los conmueve como personas. El adulto también se ve afectado emocionalmente, y necesita dar respuestas a la situación creada. Para todos nosotros un atentado de esta magnitud supone la constatación de que somos vulnerables, de que somos frágiles, perdemos la sensación de control sobre nuestra vida y nuestro futuro. A la hora de acercarse a los niños, es fundamental que el adulto haya tomado una posición personal ante los hechos: cuáles son mis sentimientos, qué quiero transmitir al niño, cómo puedo ser "continente" de sus emociones, cómo podemos ser coherentes profesores, dirección del colegio, padres...

Las investigaciones indican que el principal predictor de las respuestas de alteración emocional o no en niños en situación de crisis es el estado emocional de las personas adultas emocionalmente más cercanas al niño, de modo que si se confía en que se puede salir de la situación se contribuirá a mejorar el bienestar emocional del niño. Evidentemente, esto siempre va a requerir tiempo, pero es importante la reflexión para intentar superar como adultos las ideas fatalistas de que de estas circunstancias uno no se recupera nunca.

Por otra parte, la investigación indica que los adultos pueden contribuir al desarrollo de una personalidad resistente a los acontecimientos traumáticos de las siguientes maneras: solventando las necesidades del niño con aprobación, interés y esfuerzo (*desarrollo de la seguridad afectiva*), respetando su individualidad (*desarrollo de la individualidad*), y encomendándole tareas no excesivamente difíciles (para evitar fracasos reiterados) ni excesivamente fáciles (que no le planteen un reto) (*desarrollo de la autonomía*).

Aportaciones prácticas

Al hablar de la actitud del adulto, hemos señalado brevemente la importancia de la coordinación entre padres y profesores a la hora de responder a estas cuestiones. Si la respuesta es conjunta, los dos sistemas de referencia fundamentales del niño, familia y colegio, ofrecen un referente común, por lo que se maximizan los efectos beneficiosos de la intervención de uno y otro.

Desde el colegio, puede ser útil elaborar un documento con orientaciones de actuación para padres, de modo que la respuesta también en casa vaya en la misma dirección que en el colegio. Ya hemos señalado la relevancia que tiene la reacción de la madre y del padre para el bienestar emocional del niño. Por ello, ya que es probable que los padres no cuenten con criterios claros sobre cómo actuar y qué hacer, la ayuda del colegio puede ser fundamental.

Por otra parte, en casa es importante que los padres dediquen más tiempo a estar con el niño, que realicen alguna actividad placentera, que charlen sobre aspectos positivos... Es importante controlar la cantidad y crudeza de las imágenes que reciben sobre lo sucedido. El niño no sabrá gestionar el exceso de estas imágenes, por lo que pueden desbordarle emocionalmente. Por ello, conviene que los padres estén atentos, y controlen especialmente las imágenes televisadas.

En conclusión, hay que tener en cuenta, ante una catástrofe como la ocurrida en Madrid que existen muy diversas formas de reacción a estos acontecimientos; que al acercarse al niño, conviene que el adulto haya tomado conciencia de su propia posición personal ante lo ocurrido; que pueden tener necesidad de ayuda tanto niños que han sufrido el acontecimiento en primera persona como aquellos que están emocionalmente desbordados por lo que han visto u oído; y por último, que las claves para ayudar al niño son ayudarle a recuperar la sensación de control sobre los acontecimientos cotidianos, facilitar la expresión de sus sentimientos, escucharle, explicar y responder sus preguntas, ofrecerle seguridad y confiar en sus recursos personales que le permitirán recuperar el control. ■