

-Manual Para Intervención Psicológica Con Niños Víctimas De Desastres -

- * ¿Cómo puede trabajar un psicólogo (a) con un niño (a) que acaba de sobrevivir un desastre?
- * Pasos a seguir para trabajar las Consecuencias del desastre en los niños.
- * temas que el psicólogo (a) debe tener presentes en su intervención y dinámicas para facilitar la elaboración de lo vivido.
- * Protocolos utilizados por la Asociación Mexicana para Ayuda Mental en Crisis

Elaborado por Clemencia Navarro y Shirley Reñazco
Módulo de Psicología y Atención de desastres-2001
-UCR-

Introducción

El presente trabajo es elaborado con la intención de que le sirva a los psicólogos o estudiantes de psicología como manual de intervención con niños (as) que han sido víctimas de desastres.

En este manual se contemplan tanto elementos teóricos como directrices para abordar situaciones específicas y dinámicas pertinentes para el trabajo con menores. Lo anterior lo encontraremos distribuido en tres apartados. La primera desarrollará consideraciones teóricas, la segunda directrices de cómo tratar algunos puntos específicos durante la intervención y la tercera presentará actividades sugeridas a realizar con los niños.

Se presentan también algunos de los protocolos utilizados por la Asociación Mexicana para Ayuda Mental en Crisis para trabajar este tema, estos protocolos fueron aplicados en los desastres que se han presentado en la última década en México y Centroamérica. Para el presente trabajo los mismos han sido adaptados a un lenguaje que resulte más cercano al comúnmente utilizado en nuestro medio, con el fin de facilitar el acercamiento y la comprensión del material.

Finalmente, se añade un instrumento de registro de síntomas, para facilitar la clasificación del estado emocional y las necesidades respectivas de la población con que se trabaja en el momento de intervención.

¡Esperamos les sea de utilidad!

Algunos puntos sobre cómo realizar la intervención psicológica

Lo primero que debemos recordar al iniciar una intervención con niños que han sobrevivido un desastre es que mucho del trabajo que se hace es colectivo ...

Al trabajar con esta población debemos estructurar la intervención en dos etapas o momentos. Una en donde lo primero que se debe hacer es dedicarse a actividades lúdicas. Recuperar ese espacio que después del desastre los menores tienden a perder (por la pérdida de su espacio inmediato – casa, barrio, plaza-, de sus objetos –juguetes-, y sus amigos y seres queridos, y por el impacto emocional en que se encuentra –el trauma, el sentir que deben asumir responsabilidades de adultos para colaborar con su familia). Es por esto que es recomendable hacer ejercicios de relajación, juegos que impliquen la estimulación de la motora gruesa, contar cuentos, dibujar e incentivar el contacto físico con el psicólogo y con el resto de los niños para romper el hielo inicial y recuperar la autopercepción del propio cuerpo además de sentirse queridos y acompañados por medio de la cercanía física con el otro.

Este primer momento no debe utilizarse para traer a colación aspectos del desastre, debe ser exclusivamente lúdico y de relajación.

En un segundo momento de la intervención se pasa a trabajar la parte traumática de los niños en el desastre. En el encuadre se les debe explicar que se trabajará lo que pasó, y que hablando de lo ocurrido recordarán todo lo que vivieron en el momento del desastre. No se debe olvidar señalarle a los niños que a veces recordar puede asustar, y que al hablar de lo ocurrido se pueden sentir cosas, pero que en caso de

que les dé miedo, van a contar con personas para acompañarlos, por lo que no van tener que revivir lo ocurrido solos. Además, se les aclara que pueden hacer las preguntas que quieran, y que para algunas tendremos respuestas pero para otras no. Es importante recordarles que pueden llorar si sienten necesidad de hacerlo.

En esta etapa se pueden utilizar técnicas tales como dibujo dirigido, títeres, cuentos, canciones, y otros.

Durante cualquier etapa de la intervención siempre debemos permanecer salvaguardando el derecho que tienen los niños a decidir si desean hacer o no participar en las actividades.

En este segundo momento de la intervención se trabaja qué fue lo que pasó y cómo pasó, siempre recordando que no se deben violentar los mecanismos de defensa de los niños, sino respetar el tiempo emocional de los mismos.

Es recomendable que, si no hay peligro, se recorran las casas y los lugares destruidos, con el fin de tratar de elaborar el impacto del desastre

Por otra parte, debemos recordar que como psicólogos necesitamos trabajar los conflictos personales ante esta situación –tabúes, miedos, culpas, deseos mesiánicos, entre otros- con el propósito de no transmitirlo a los niños y sobretodo para poder desarrollar una intervención que cumpla con los objetivos propuestos.

Hay que tener presente que los temas que se traten en la sesión, deben salir a colación a partir de lo que los niños preguntan, y ante todo que no se debe hablar de temas que ellos no quieran tratar.

Otro elemento importante de tomar en cuenta es detectar cuáles son las redes de apoyo con que cuentan los niños –padres, vecinos, hermanos, vecinos, amigos, compañeros -, con el objetivo de que el niño se sienta acompañado en su proceso de elaboración, además de contar con una estructura de contención y soporte para el momento en que la labor del psicólogo termine. Así mismo, se debe estar claro en que hay que trabajar en el ambiente en que los niños están inmersos en ese momento, sin pretender tener una clínica en la zona del desastre.

Otras cosas por hacer:

a- Dependiendo de la educación y opción religiosa del menor, se les puede explicar que aunque a veces uno esté triste y crea que está solo y que a nadie le importa que le pasa a uno, Siempre hay un Dios que cuida de todo, que nos ama y nos cuida y acompaña en todo momento. Explicarles que uno puede comunicarse con Dios y decirle todo lo que uno quiera.

b- Explicarles a los niños la importancia de hacer algunas cosas que le gustaba hacer antes de la tragedia y la importancia de hacer otras cosas nuevas.

c- Validarles a los niños que ellos pueden ser y hacer lo que quieran si realmente se lo proponen. No son locos ni soñadores por pensar hacer ciertas cosas, si trabajan por ello lo lograrán.

d- Explicarles que después de una tragedia, a veces a uno se le olvida gozar, cuidar y crecer el cuerpo, la inteligencia, los sentimientos, la relación con la familia, y la relación con los amigos. Recalcar la importancia de continuar gozando, cuidando y creciendo en todos los aspectos antes explicados.

e- Hacer un cierre donde el niño o la niña valide que ahora es más fuerte, más cariñoso y sabe más cosas que en el momento en que ocurrió la tragedia.

Actividades para los puntos anteriores:

a- Proponer que el niño o la niña le escriba una carta a Dios.

b- Incentivar al niño o niña para que piense en otras cosas nuevas que podría hacer en el presente y por cuáles va a comenzar.

c- Facilitar que el o la menor exprese las cosas especiales o planes que quiere hacer en cierto tiempo –1 año-.

d- Ejemplificar qué actitudes califican en cada aspecto y luego un espacio para que el menor identifique cuáles de esos aspectos ha dejado de gozar, cuidar y crecer, y qué va a hacer de ahora en adelante para comenzar a gozar, cuidar y crecer en cada aspecto nuevamente.

e- Abrir un espacio para que el o la menor exprese qué ha aprendido y cómo ha crecido a través de este proceso, y cómo piensa celebrarlo.

Bibliografía:

- * Brenson, G.; Sarmiento, M. (1998) Y ahora ... ¿cómo hago?.Fundación Neo-Humanista.
- * Cohen, R. (1999) Manual para trabajadores. Editorial Manual Moderno: México
- * Cohen, R. (1999) Guía para instructores. Editorial Manual Moderno: México.
- * [www. Amamecrisis.com](http://www.amamecrisis.com) (on-line) Dirección electrónica de Asociación Mexicana para ayuda mental en Crisis.
- * Saénz, Lorena. Comunicación Personal. 2001.

Consideraciones Teóricas:

1. El objetivo de la intervención de salud mental para sobrevivientes de desastres es lograr que el niño vuelva a funcionar en la etapa de desarrollo que le corresponda y ayudarlo a manejar la situación traumática que vivió y que de alguna forma sigue viviendo. También se debe trabajar con los miembros de la familia, de forma tal que éstos puedan ser un apoyo adecuado para el niño.

Ya que tras el desastre se ha sufrido una desorganización cognitiva, se debe ayudar al niño a adquirir una sensación interna de perspectiva, de modo que pueda organizar sus ideas y su ambiente con el fin de acomodar cognitiva y emocionalmente la experiencia vivida para que esta afecte menos su cotidianidad. Para colaborar en el proceso de recuperación es necesario promover el compartir las emociones dolorosas provocadas por el desastre. Se debe incentivar al niño a acercarse a los miembros de su familia, otras redes de apoyo y a los equipos de socorro, con el fin de aprovechar todos los recursos disponibles que puedan hacer sentir al niño reconfortado, seguro y querido.

2- ¿Qué les sucede a los niños en un desastre?

- Ven amenazada su integridad física.

- Ven a los adultos tan vulnerables como ellos. El niño se da cuenta que los adultos y él están en igual situación. Tiene miedo al caos que reina. Ha visto gente morir, herirse y cómo se destruyeron las casas y su comunidad. En esta etapa de la infancia la fortaleza yoica del menor está en formación, lo que quiere decir que sí tienen capacidad de elaboración, pero para hacerlo deben basarse en situaciones pasadas, o sea, en su historia.

Tienen temor por sí mismos y por los adultos. Sienten que no pueden hacer nada para ayudar a los adultos.

¿Qué hacer?

1. Explicar a los niños qué es una tragedia: Una tragedia es una cosa fea que nos pasa, sin que nosotros tengamos la culpa de que pase y sin que hubiéramos podido hacer algo para evitarla. Es algo que nos duele mucho y nos causa muchos problemas. Para trabajar cómo nos sentimos después de la tragedia, es importante ir profundizando en ciertos aspectos, de ahí se desprenden los siguientes pasos de este proceso.
2. Validar la tristeza y el enojo del niño. Lo que pasó es horrible, injusto y triste, y cualquier pérdida duele muchísimo, aunque sea pequeña. Ahora que se ha perdido muchísimo, el primer paso para recuperarse es darse cuenta de lo que se perdió.

Actividad para cada punto:

2. Facilitar un espacio donde a través del dibujo o la escritura, el menor pueda expresar algunas de sus pérdidas importantes.

Consideraciones Teóricas:

3. Para comprender las posibles reacciones de un niño frente a un desastre, es de gran relevancia tomar en cuenta lo siguiente:

- La etapa de desarrollo en la que se encuentre el menor.
- Su género, grupo étnico y nivel socioeconómico.
- Su estilo habitual de resolución de crisis.
- La intensidad del impacto que vivió.
- La disponibilidad que tenga el menor de tener sistemas de apoyo y hasta dónde estos responden satisfactoriamente a las necesidades del niño.
- Grado de desarticulación o caos en el que se encuentre su familia y su comunidad.
- El nivel de acceso que tenga el menor al socorro y a la asistencia comunitaria.

4. En un desastre las redes reales de apoyo son limitadas, pero es importante reconocerlas y no fomentar una dependencia hacia un psicólogo que está temporalmente allí y que en algún momento partirá.

¿Qué hacer?

3. Explicarle a los niños que ellos saben a veces incluso mejor que los adultos, expresar su dolor cuando han perdido algo. Validarles su derecho a hablar cuando se sientan tristes, enojados o con miedo. Explicarles que no hay nada de malo en hablar de sus sentimientos, y que tiene derecho a hacerlo aunque otras personas no los quieran dejar hacerlo.
4. Explicarles a los niños que aunque nos da miedo hablar, es mejor contar lo que nos sucede y cómo nos sentimos, así los adultos y otros amigos pueden escucharnos, chinearnos y consolarnos. Si uno se siente mal, tener a un amigo consolándonos nos hará sentir un poco mejor.

Actividad para cada punto:

3. Facilitar un espacio donde el menor diga cómo se sintió en el momento de la pérdida y cómo se siente ahora cuando se acuerda de eso.
4. Abrir un espacio donde el niño identifique aquellas personas con las que él cuenta para hablar, para que lo chineen y que lo consuelen.

Consideraciones Teóricas:

5. Algunas de las consecuencias de un desastre en los niños son:

Consecuencias directas en el niño:

- Trauma corporal: dolor, excitación del sistema nervioso autónomo, elevación de la tensión, pérdida de funciones y partes del cuerpo.
- Cambios sensoriales: visual, auditivo, olfativo.
- Expresiones emocionales: temor, aflicción, ansiedad.

Consecuencias indirectas en el niño:

- Reacciones traumáticas de los padres, hermanos, amigos y de la familia ampliada.

Desorganización de los sistemas sociales: escuela, iglesia, empleo del padre, la madre u otros familiares, vivienda, entorno comunitario.

6. El proceso de duelo acompaña a cualquier trauma psíquico catastrófico a raíz de la pérdida de la configuración corporal, los lazos interpersonales, la visión del mundo y la familiaridad, así como la ilusión y la confianza.

¿Qué hacer?

5. Explicarles a los niños que es normal que después de que a uno le a pasado una tragedia uno se sienta inquieto, le cueste concentrarse y tenga problemas con otras personas (familia, amigos, en la escuela). Que esto suceda no significa que uno haya cambiado y que ahora se sea "malo", sólo significa que uno pasa por un momento horrible y que pronto cuando uno se sienta mejor va a poder seguirse portando bien y hacer bien las cosas. Uno vale mucho y la tragedia no se llevó nuestras cualidades. .

6 - Explicarle a los niños que aunque ahora estén tristes y se sientan muy mal, al pasar el tiempo las cosas van a cambiar y nos sentiremos mejor. La vida si se le da tiempo nos pone nuevas oportunidades en el camino, y aunque ahora todo sea muy difícil, más adelante y con tiempo las cosas serán más fáciles.

Actividad para cada punto:

5. Abrir un espacio para que el menor escriba sus cualidades, o las cosas lindas que otras personas le dicen a él o le dicen que hace muy bien.
6. Abrir un espacio para que el niño exprese cómo era él y algo que le gustaba hacer antes de que ocurriera la tragedia y cómo es él ahora y algo que le guste hacer ahora.

Consideraciones Teóricas:

7. Generalmente después de un desastre los niños más grandes comienzan a asumir responsabilidades en la restauración de la familia y la comunidad. No sienten que después de lo ocurrido tengan derecho a ser niños y jugar. Es importante recalcar su derecho a jugar y a ser niños, ya que estas son actividades necesarias para un desarrollo saludable de la etapa en la que se encuentran.

8 - Después de un desastre los menores tienen muchas preguntas concretas que los adultos no contestan. Están expuestos a muchos mitos que los confunden y asustan. Los adultos cuentan leyendas y hablan de fantasmas que para los niños son concretos y reales. Además, cómo no se les explica lo sucedido, ellos se sienten cada vez más ansiosos. Los adultos tienden a pensar que para los niños no les importa lo sucedido y que pronto se les olvidará, y que si la muerte no es de un ser cercano no les afecta. Los menores son impactados por la muerte de otros niños. En un desastre los adultos tienden a tomar dos actitudes extremas para con los menores: o los aíslan totalmente de lo sucedido o por el contrario, los sobreexponen a la tragedia sin tomar en cuenta cómo esto los pueda impresionar. Es importante trabajar con los niños lo que los adultos les han dicho o lo que ellos han escuchado que los adultos conversan sobre el desastre, y cómo se sintieron ellos al respecto. Generalmente, los niños van a querer saber qué tienen que hacer ellos ante un desastre, así se sienten un poco más seguros e independientes. Si estas preguntas no surgen espontáneamente en los niños, la labor del profesional contemplará instruirlos con algunas recomendaciones al respecto.

Es importante trabajar también con los maestros sobre cómo deben actuar con los niños y qué pueden esperar de ellos.

¿Qué hacer?

7- Validar la necesidad de las personas de tener sus cosas y un espacio privado donde ponerlas. Explicarles que aunque pudieron haber perdido todo o mucho en la tragedia, pueden comenzar a buscar otras cosas nuevas que hacer suyas y otro lugar donde ponerlas. Explicarles que no importa si esas cosas valen para otras personas, lo importante es que para ellos son valiosas y que tienen derecho a tenerlas. Explicar el derecho que tiene uno a tener cosas, y el deber que tiene uno de respetar las cosas de los demás y que tienen los demás de respetar las cosas de uno.

8- Validarles el hecho de que es normal sentirse confundido después de una tragedia, y que es normal tener muchas preguntas sin respuestas.

Actividades para cada punto:

7. Abrir un espacio para que el menor exprese las cosas que son de él que más le gustan, y las cosas que le gustaría tener pronto.

8. Abrir un espacio donde el niño diga qué preguntas tiene y a quién de confianza se las va a hacer.

Consideraciones Teóricas:

9- . Es importante trabajar la culpa del sobreviviente y el desarraigo que han vivido los menores. Es necesario abrir un espacio catártico para los niños y de descanso para los adultos, ya que éstos también están agobiados por el desastre y tienden a perder la paciencia con los menores. Se debe tener presente que generalmente los adultos expresan su cariño y afecto a través de la satisfacción de las necesidades básicas y necesidades materiales de sus seres queridos, y que después del desastre se sienten impotentes porque todo lo material se ha sido perdido. Es importante en un desastre trabajar también con los adultos y ayudarlos en cómo explicarles lo sucedido a los niños. También, antes de trabajar con los niños es importante explorar qué les han dicho los adultos a los menores sobre el desastre y sus consecuencias. Por último, después de que se ha trabajado con los niños y vemos cómo se sienten ellos respecto a la actitud que los adultos han tomado en el desastre, es importante dar una retroalimentación a los adultos, siempre manteniendo la confidencialidad de lo hablado con los menores.

Después del desastre los menores pueden tener temor a su propia muerte, a la muerte de un ser querido, a lesionarse y a perder su entorno. Suelen tener "angustia de separación", o una necesidad constante de estar cerca de sus familiares. Además se angustian por cómo han de suplir sus necesidades básicas.

Qué hacer?

9- Validarles su derecho a sentir enojo, miedo, tristeza y culpa. Explicarles que aunque los adultos los callen o no los dejen sentirse así, lo hacen porque no quieren verlo mal, no porque tengan razón en que no se deben sentir esas cosas. Ante cualquier tragedia Todos, niños y adultos, se sienten así. Estos sentimientos no son malos, son normales y son parte de uno, lo que es malo es tragarse esos sentimientos y no dejarlos salir. Explicarles que es de gran ayuda buscar a alguien en quien se confíe y contarle los sentimientos, así a uno lo pueden escuchar, explicar las cosas y uno se sentirá más aliviado.

Actividades para cada punto:

9- Facilitar que el niño exprese qué cosas le dan miedo, rabia, tristeza y culpabilidad, y con quién de confianza lo hablarán.

Consideraciones Teóricas:

10- La intervención con niños que han sobrevivido desastres, implican las siguientes características:

- Facilitar un espacio seguro donde el niño pueda trabajar los elementos aterradores del desastre.
- Procurar el desarrollo de mecanismos de adaptación a situaciones que siguen siendo difíciles.
- Incentivar el acceso a relaciones sociales de apoyo.

11- Algunas situaciones que influyen en cómo el menor va a reaccionar al desastre, son:

- Velocidad de inicio del desastre.
- Duración del trauma.
- Probabilidad de que vuelva a suceder.
- Grado de amenaza a la vida.
- Grado de exposición a la muerte, el fallecimiento y la destrucción.
- Proporción de la familia afectada.
- Función de la persona que cuida al niño en el trauma.
- Grado de desplazamiento en la continuidad del hogar.
- Separación de la familia nuclear.
- Reavivamiento de las ansiedades de la niñez.
- Ansiedad comunicada entre padres e hijos.
- Perspectivas culturales.

Qué hacer?

10- Explicarles que ellos han vivido una tragedia, y que es normal tener pesadillas y recuerdos feos por lo vivido. Validarles su derecho a hablar con alguien de sus recuerdos y temores y que los consuelen.

11- Explicarles que cuando se sufre una tragedia, a uno se le olvida que antes de que ésta ocurriera uno hacía muchas cosas que a uno le hacían muy feliz. No siempre se puede volver a hacer lo mismo, pero si se puede recordar lo que se hacía y decidir qué se puede seguir haciendo ahora.

Actividades para cada punto:

10- Posibilitar que el menor exprese su recuerdo feo más común.

11- Abrir un espacio para que el menor exprese las cosas más ricas que hacía antes de la tragedia y luego que determine cuáles podría continuar haciendo ahora.

Protocolos utilizados por la Asociación Mexicana para Ayuda Mental en Crisis
- Adaptación realizada por las estudiantes-

Efectos Psicológicos De Un Desastre En Niños Y Niñas De 1 A 7 Años-

Síntomas:

- * Desamparo y pasividad (desgano, energía baja, no participan en actividades)
- * Miedo generalizado (temen a todo).
- * Confusión en el proceso del pensamiento. No se concentran.
- * Se "sienten mal" en general.
- * No quieren hablar de lo que les pasó.
- * Sueños desagradables, pesadillas, no pueden dormir de corrido, se despiertan en la madrugada.
- * No quieren separarse de los padres o de los adultos que los protegen.
- * Regresan a conductas ya superadas como: chuparse el dedo, hacerse pipí en la cama, hablar como cuando eran más chiquitos (balbuceos).
- * Angustia relacionada con no entender que significa la muerte.
- * Fantasías de "componer" a los muertos, esperar el regreso de la persona muerta.
- * Juegos repetitivos acerca del evento traumático. Juegan a que rescatan a sus amiguitos, a que otros se mueren, etc.

¿Cómo Atender Estos Efectos?

- * Es necesario dar apoyo, descanso, consuelo y comida a los y las menores.
- * Permitirles que libremente: jueguen, dibujen, colorean, canten, bailen, acerca del evento traumático.
- * Los adultos deben decirles que ahora están a salvo y que ellos los van a cuidar y proteger.

* Dar respuestas claras y concretas a las preguntas de los niños, cada vez que éstos lo necesiten y de manera que ellos entiendan.

* Ayudarlos a ponerle nombre a lo que sienten, ejemplo: eso que estás sintiendo se llama tristeza, o miedo, o enojo, etc.

* Ayudar a que los niños hablen de sus sentimientos. Si uno les pregunta que sienten y no responden, les podemos preguntar ¿cómo crees tú que se siente tu amiguito?

* Alentarlos a platicar sobre lo que vivieron, con sus padres y maestros.

* Informarles cada vez que lo pidan, en donde están los adultos responsables de ellos. Ej. Tú mamá está en el albergue y pronto irás con ella.

* Ser pacientes con los niños que regresan a conductas ya superadas (chuparse el dedo, hacerse pipí en la cama, etc.) Esta regresión, normalmente puede durar hasta 6 semanas.

* El tema de la muerte se debe de tratar concretamente. Decirles que la muerte es permanente y que causa una gran tristeza a los que nos quedamos vivos. No se le debe culpar al niño por la muerte de otros. No les diga a los niños que los muertos están felices en el cielo con Dios, los niños no entienden este concepto y pueden desear morir para ir con esa persona.

Nota importante: si los síntomas duran más de 6 semanas, referir al niño (a) / adolescente al centro de salud de su localidad.

Efectos Psicológicos De Un Desastre En Niños Y Niñas De 8 A 11 Años

Síntomas

- * Sentirse preocupado, responsable y/o culpable por el evento.
- * Sentir miedo de estar solos y del contacto con todo aquello que les recuerde el suceso.
- * Jugar y platicar repetidamente y con exceso de detalles, acerca del evento traumático.
- * Miedo de no poder controlar sus sentimientos (de llorar, de estar enojados, de tener miedo, etc.).
- * Problemas para prestar atención y aprender.
- * Alteraciones del sueño (pesadillas de monstruos, no poder dormir).
- * Preocupación por la seguridad de sí mismos y de otros. Ej. Pensar que algo les va a pasar a sus papás, hermanos, amigos, etc.
- * Cambios inesperados de conducta, por ejemplo: los niños activos se vuelven pasivos y los pasivos activos.
- * Dolores corporales (cabeza, pecho, estómago)
- * Preocupación extrema por el proceso de recuperación de sus padres. Evitan molestarlos a ellos con sus propias angustias.
- * Preocupación por otras víctimas y sus familias.
- * Sentirse inquietos, confundidos y asustados por sus propias reacciones al dolor y a la pérdida.
- * Miedo a fantasmas.

Primeros Auxilios Para Estos Síntomas

- * Ayudarles a expresar sus fantasías secretas sobre el evento.
- * Ayudarles a identificar y hablar sobre sus recuerdos y angustias relacionados con el trauma.

* Decirles que sus sentimientos y reacciones son normales ante lo sucedido.

* Alentar en ellos la expresión del miedo, enojo, tristeza, etc. Acompañándolos y apoyándolos con nuestra presencia.

* Decirles que informen a sus padres y maestros, cuando sus pensamientos y sentimientos no les permitan aprender.

* Apoyarlos para que platique sus sueños. Explicarles que es normal durante un tiempo (6 semanas) tener ese tipo de sueños. Que no luchen contra eso.

* Compartir sus preocupaciones. Siempre decirles la verdad.

* Promover reuniones con niños y padres, para que les puedan expresar lo que están sintiendo.

Nota importante: si los síntomas duran más de 6 semanas, referir al niño (a) / adolescente al centro de salud de su localidad.

Primeros Auxilios Generales Para Ayudar A Los Niños Después De Un Evento Traumático

Los siguientes son elementos a tomar en cuenta para recomendar a los padres, madres, familiares, docentes y allegados a los niños.

Después de un evento traumático, los niños están particularmente en riesgo, debido a su alta vulnerabilidad, a su falta de entendimiento de lo que sucedió y a su dificultad en comunicar lo que sienten. Por eso es recomendable que:

- * Los abrace y acaricie de forma constante para darles seguridad y brindarles la sensación de compañía.

- * Pase tiempo con sus niños, especialmente antes de que se duerman.

- * Reafirmeles frecuentemente que están juntos y a salvo.

- * Hábleles sobre el desastre ocurrido de una forma simple y honesta. No minimice ni exagere la situación. Manténgalos informados de cualquier problema que les pueda afectar directamente ("tenemos que trasladarnos a un refugio", "la casa se dañó", etc.).

- * Pregúnteles sobre los sentimientos que ha producido el desastre(miedo, inseguridad, tristeza, enojo, ganas de llorar). Motívelos para que les comunique sus miedos y preocupaciones, lo que ellos piensan. Si se niegan a comentar estas cosas pregúnteles como creen ellos que otros niños se sienten.

- * Coménteles a los niños como se sintió usted durante el desastre. Encontrará que sus sentimientos son compartidos por ellos, a pesar de su corta edad.

- * No les hable a los niños sobre los miedos de usted al futuro. Es importante para ellos que los adultos se muestren seguros o esperanzados de poder salir adelante.

- * No descargue en los niños sus miedos. No los mantenga a su lado o duerma con ellos, por ser Usted quien tiene miedo.

- * Acepte los sentimientos de sus niños. Si su hijo se siente con ganas de llorar, dígame que está bien que lllore y exprese sus sentimientos. No intente cambiar los sentimientos de sus hijos. Sea un buen oyente.

- * Anímelos a que dibujen, colorean, escriban o jueguen acerca del desastre. Esto le ayudará a los niños y usted entenderá como ven ellos lo sucedido.

- * Cuando hagan juegos referentes al desastre, anímelos a que le den al juego un final feliz, pues ellos están a salvo.

- * Mantenga las rutinas familiares. En la medida de lo posible, haga cosas conocidas para los niños, por ejemplo: contarles un cuento antes de dormirse, que duerman la siesta en la tarde. Esto les proporcionará un sentido de seguridad.

- * De a sus hijos tareas productivas y apropiadas a su edad. Hágalos parte del esfuerzo familiar para responder a la adversidad.

- * Reconozca y premie con palabras de aceptación, cuando los niños se comportan responsablemente.

- * Tolerancia durante un tiempo(3 a 4 semanas) los comportamientos regresivos o agresivos.

- * No le haga a sus niños promesas que no pueda cumplir.

- * El tema de la muerte se debe de tratar concretamente. Díeles que la muerte es permanente y que causa una gran tristeza a los que nos quedamos vivos. No se le debe culpar al niño por la muerte de otros.

No les diga a los niños que los muertos están felices en el cielo con Dios. Los niños no entienden este concepto y pueden desear morir para ir con esa persona.

*Protocolo Básico.
Previo A Cualquier Otro Protocolo*

Se inicia con un ejercicio de integración (el objetivo es captar la atención de los niños y establecer contención). Nosotros utilizamos a una muñeca (persona), un tambor (instrumento) y un delfín (animal) -que es un títere-. Podría utilizarse otros personajes siempre y cuando los mismos mantengan la misma función. Ya que lo importante es lograr los objetivos, empleando las técnicas que El/la profesional en salud mental prefieran.

La muñeca, presenta a sus amiguitos el instrumento musical y el animalito. Con el instrumento musical el/la terapeuta toca un sonido grave y les pide a los niños que se acerquen a El/ella como gigantes, y que al tocar un sonido agudo, se alejen como enanos (los objetivos son: a) Que los niños se familiaricen con el espacio de trabajo/juego, b) Que los niños se aproximen físicamente al terapeuta, para obtener rapport y ganar su confianza, c) Que los niños se integren al grupo).

Con el animal El/la terapeuta hace bocas abiertas, grandes y chiquitas, boca alegre, boca triste, boca aburrada, boca con miedo, boca con enojo, etc. - y los niños la/lo siguen, haciendo las mismas expresiones que el delfín (el objetivo es llevarlos de lo cognitivo a lo emocional). Para quienes prefieran podrían utilizarse bocas adhesivas que se peguen al títere para cambiar la expresión facial.

Tras esto se les pide cerrar los ojos e irse con su imaginación a un lugar donde se sientan tranquilos y a salvo. Una vez ahí, se les pide que con el pulgar de una mano se toquen la otra mano, ya que lo hicieron, se les dice que ahí donde se tocaron, está un botón invisible, para que en el futuro, con solo tocarlo puedan volver a ese su lugar seguro. Otra forma de amarre o anclaje es mediante masajes en las rodillas o el "abrazo de la mariposa". (el objetivo es enseñarles esta técnica, para que la utilicen cuando la necesiten y asociarla con el "botón invisible", el masaje en las rodillas o el "abrazo de la mariposa").

Después se les pregunta que colores vieron en su lugar seguro y espera a que los niños respondan (el objetivo es verificar que los niños encontraron su lugar seguro) .

Al término de este ejercicio, les dice: levanten la mano los que han ido a "X" lugar; ahora levanten la mano los que han ido al polo norte; ahora los que tienen problemas para dormir; ahora los que tienen miedo; ¿cuántos niños sienten todavía tristeza?; ¿quién tiene pesadillas en las noches? ¿Quiénes están enojados?; ¿Quiénes recuerdan a menudo el huracán? (Estas preguntas sugeridas por la Dra. Francine Shapiro para medir el impacto del evento .)

Se deben de contar los niños que levantan la mano y volver a hacer las mismas preguntas, al mismo grupo, una o dos semanas después de aplicado el protocolo, registrando las variaciones que se presenten.

Tras esto se busca "normalizar" o validar sus temores indicándoles que es normal que se sientan así, pues son niños y niñas normales que sufrieron una experiencia anormal, por lo que es normal que tengan esos sentimientos. También es normal tener sentimientos diferentes a los de otros niños, pues cada quien siente diferente y eso es normal.

(El objetivo es validar los signos y síntomas del estrés postraumático).

Luego se prosigue: Es importante que le hablen o cuenten a quien más confianza le tengan como se sienten, contar los va a ayudar a sentirse mejor (El objetivo es ayudar al proceso de recuperación).

Durante este protocolo y todos los demás protocolos, los demás profesionales en salud mental, forman un "Cuerpo de Protección Emocional" (CPE) alrededor de los niños, para estar pendientes de sus reacciones emocionales y auxiliarlos cuando se considere necesario.

Protocolo Del Cuento Encontrando El Corazón
Previo A Este Protocolo, Hacer El Protocolo Básico.

Se les narra un cuento que dice así:

Había una vez tres niñitos que vivían en un lugar muy tranquilo, iban a la escuela, hacían sus tareas, dibujaban y jugaban. Un día comenzó a caer mucha lluvia y cayó tanta lluvia que algunos niños perdieron su casa, ¿qué más perdieron?

Pregunta El/la terapeuta y los niños usualmente responden: sus juguetes, a sus papás, a sus amigos, a su perrito.

El objetivo es que relaten los hechos de su propia vivencia, se identifiquen con los personajes del cuento y se establezca interacción.

El/la terapeuta continúa:

Y por esa razón se pusieron muy tristes, tenían pesadillas, no podían dormir, ¿qué más les pasaba?

Pregunta El/la terapeuta y los niños usualmente responden: se acordaban de la lluvia y lo que vieron, tenían miedo y enojo, soñaban feo (pesadillas). (El objetivo es llevarlos de lo cognitivo a lo emocional)

El/la terapeuta agrega:

al principio, era normal sentirse así después de lo que habían vivido (El objetivo es validar sus emociones y sentimientos), pero ya había pasado mucho tiempo y parecía que esos niños habían perdido su corazón, pues no tenían ganas de reír, estudiar o jugar.

(Esto se dijo debido a que habían pasado poco más de tres meses desde el huracán).

Un día, conocieron a un niño que se veía tranquilo (se evitaron adjetivos calificativos como feliz, encantado, muy contento, debido a la situación real en que los niños de los albergues se encuentran) y le preguntaron que cómo lo había logrado, él niño les dijo, que lo primero que hizo fue platicarle a quien más confianza le tenía cuando se sentía triste o enojado o

tenía pesadillas (El objetivo es ayudar al proceso de recuperación) y que después siguió los colores del arcoiris que se formó cuando terminó la lluvia y salió el sol y encontró el tesoro enterrado que estaba al final.

Los tres niños de nuestra historia decidieron platicar con quien más confianza tenían acerca de cómo se sentían (CISM: El objetivo es ayudar al proceso de recuperación) y después se fueron a buscar el tesoro al final del arcoiris.

Caminaron mucho tiempo (El/la terapeuta se hace masaje en sus rodillas y los niños la/lo siguen) y cuando estaban cansados se acostaron bajo un árbol grande y fuerte y se quedaron dormidos.

Al despertar los niños, ¿qué creen que vieron?

Y los niños dan ideas. Uno de ellos dijo: El arcoiris. Exacto, dice El/la terapeuta y agrega:

Los niños corrieron por los colores del arcoiris (se hace masaje en sus rodillas.) y al final encontraron un tesoro, ¿qué creen que era ese tesoro? .

Varias respuestas de los niños. El/la terapeuta dice:

SU CORAZÓN. Sientan ustedes su corazón (se les enseña el abrazo de la mariposa o del amor a sí mismo (Objetivo: Estimulación contralateral y darse amor a sí mismo).

Cierren sus ojos mientras se dan el abrazo del amor a sí mismos. Sientan como palpita y como con cada latido se llenan de tranquilidad y seguridad. Sientan el amor que se dan a sí mismos.

Ahora, abran los ojos y tómense de las manos y sientan como estando todos juntos, hacen que sus corazones sean más fuertes

EL ABRAZO DE LA MARIPOSA

Por Ignacio Jarero, Ed.D., Ph.D., C.T.

El abrazo de la mariposa o abrazo del amor a sí mismo, fue desarrollado por Lucina (Lucy) Artigas, M.A. (Co-fundadora de nuestra Asociación), durante el trabajo realizado en Acapulco, México con los sobrevivientes del huracán Paulina (1997).

Por la creación y el desarrollo de esta técnica, Lucina Artigas fue honrada con el Premio a la Innovación Creativa de la EMDR International Association, año 2000.

El abrazo de la mariposa, consiste en cruzar los brazos sobre el pecho, para que con la punta de los dedos de cada mano, se toque la zona que se encuentra debajo de la unión de la clavícula con el hombro.

Se pueden cerrar los ojos o tenerlos semiabiertos, viendo hacia la punta de la nariz.

A continuación, se mueven las manos en un ritmo alternado, como si fuera el aleteo de una mariposa.

Se respira suave y profundamente, mientras que se observa lo que pasa por la mente y el cuerpo, sin cambiarlo, sin juzgarlo y sin reprimirlo. Como si fueran nubes que pasan en el cielo.

La duración de este ejercicio es según los deseos de la persona.

Este método para auto administrarse estimulación contralateral, es usado en varios contextos, por ejemplo:

- Como ancla para instalar la técnica del "lugar seguro".
- Para anclar emociones positivas, asociadas con imágenes producidas por la técnica de imaginación guiada.

- Durante el protocolo de EMDR con niños y adultos, con el fin de facilitar el procesamiento primario de memoria o memorias traumáticas fundamentales. Se piensa que el control que ejerce el paciente/cliente sobre su estimulación contralateral, es un factor de empoderamiento, que ayuda a la retención de la sensación de seguridad, mientras que se reprocesan las memorias traumáticas.

- En los protocolos grupales para trabajar con niños sobrevivientes de eventos traumáticos (Desarrollados por nuestra Asociación), con el fin de procesar memorias traumáticas primarias, incluyendo la muerte de familiares. Durante este proceso, los niños están bajo estrecha supervisión de profesionales en salud mental, mismos que forman "el cuerpo de protección emocional".

- Durante la sesión clínica, como un método auto tranquilizante, tanto del paciente/cliente como del profesional en salud mental, pues lo pueden practicar simultáneamente.

- Una vez que los pacientes/clientes (Adultos o niños), han aprendido esta técnica, el profesional en salud mental puede instruirlos para que apliquen este método entre las sesiones, ya sea para modular cualquier emoción perturbadora que aparezca, para regresar al "lugar seguro" o como ayuda para conciliar el sueño.

- Algunos profesionales emplean este método simultáneamente con sus clientes/pacientes, como una ayuda para prevenir la traumatización secundaria.

Otros clínicos lo han empleado como sustitución para tocar a los clientes/pacientes, diciéndoles: "Por favor, date un abrazo de la mariposa por mí".

Protocolo De La Piñata

Recomendado Para Grupos Muy Grandes.

Previo A Este Protocolo, Hacer El Protocolo Básico.

El/la terapeuta (o profesional en salud mental) saca una bolsa de papel grande y les pregunta a los niños: *¿conocen lo que es una piñata?* Ante la respuesta afirmativa de los niños agrega: Esta piñata la van a llenar con todas las cosas que ustedes quieran poner aquí dentro, para que se vayan, para que desaparezcan. Si los niños no saben lo que es una piñata se les explica.

Las/los integrantes del Cuerpo de Protección Emocional (CPE) reparten pedacitos de papeles de colores entre los niños y El/la terapeuta les pregunta de que color son. Los niños responden: rojo, verde, azul.

El/la terapeuta les dice: cada niño va a pensar algo que le dé miedo, tristeza, enojo o malestar y lo va llevar de su cabeza a sus brazos, a sus manos y al papelito

El/la terapeuta pasa de uno en uno con los niños y les pregunta que es lo que depositan dentro de la bolsa. Algunas de las respuestas pueden ser: un monstruo, un lagarto, un tigre, un león, una culebra. (Los sueños o fantasías con animales amenazantes son comunes en niños que han sufrido una experiencia altamente traumática.)

Cuando todos los niños han terminado de depositar su papelito en la piñata (bolsa), El/la terapeuta les dice que esta muy pesada y camina con ella como si pesara mucho.

El/la terapeuta comienza a cantar, seguida por todos los niños: Dale, dale, dale, no pierdas el tino (canción muy conocida en México y Centroamérica).

Mientras tanto, El/la terapeuta les muestra como hacerse masaje en sus rodillas y los niños siguen su ejemplo mientras cantan

Al final la piñata se destruye, se quema o se entierra El objetivo es simbolizar la desaparición de lo depositado en la piñata.

Anexos

Hoja De Registro De Síntomas En Niños Y Niñas De 1 A 7 Años Víctimas De Desastres

Síntomas	nombre								
Desamparo y pasividad (desgano, energía baja, no participan en actividades)									
Miedo generalizado (temen a todo).									
Confusión en el proceso del pensamiento. No se concentran.									
Se "sienten mal" en general.									
No quieren hablar de lo que les pasó.									
Sueños desagradables, pesadillas, no pueden dormir de corrido, se despiertan en la madrugada.									
No quieren separarse de los padres o de los adultos que los protegen.									
Regresan a conductas ya superadas como: chuparse el dedo, hacerse pipí en la cama, hablar como cuando eran más chiquitos (balbuceos).									
Angustia relacionada con no entender que significa la muerte.									
Fantasías de "componer" a los muertos, esperar el regreso de la persona muerta.									
Juegos repetitivos acerca del evento traumático.									
Juegan a que rescatan a sus amiguitos, a que otros se mueren, etc									

Cuadro elaborado por Clemencia Navarro y Shirley Reñazco. Información suministrada por Amamecrisis.

Hoja De Registro De Síntomas En Niños Y Niñas De 8 A 11 Años Víctimas De Desastres



Síntomas	Nombre										
Sentirse preocupado, responsable y/o culpable por el evento.											
Sentir miedo de estar solos y del contacto con todo aquello que les recuerde el suceso.											
Jugar y platicar repetidamente y con exceso de detalles, acerca del evento traumático.											
Miedo de no poder controlar sus sentimientos (de llorar, de estar enojados, de tener miedo, etc.).											
Problemas para prestar atención y aprender.											
Alteraciones del sueño (pesadillas de monstruos, no poder dormir).											
Preocupación por la seguridad de sí mismos y de otros. Ej. Pensar que algo les va a pasar a sus papás, hermanos, amigos, etc.											
Sentirse inquietos, confundidos y asustados por sus propias reacciones al dolor y a la pérdida.											
Preocupación por otras víctimas y sus familias.											
Dolores corporales (cabeza, pecho, estómago)											
Preocupación extrema por el proceso de recuperación de sus padres. Evitan molestarlos a ellos con sus propias angustias.											
Cambios inesperados de conducta, por ejemplo: los niños activos se vuelven pasivos y los pasivos activos.											
Miedo a fantasmas.											