

Nota informativa:

A partir de las lecciones aprendidas tras el tsunami de 2004 y el terremoto de Haití sabemos que, sobre todo nuestros niños y niñas más pequeños tienen dificultades para integrar la gran cantidad de imágenes e informaciones procedentes de una catástrofe como la de Japón y que algunos de los niños quedan impactados por lo que conocemos como "trauma en la distancia". Este documento ofrece pautas para las familias y las escuelas en relación a cómo tratar con los niños la catástrofe producida en Japón.

¿Cómo podemos hablar con los niños sobre las noticias procedentes de Japón?

Autores: Dr. Atle Dyregrov y Magne Raundalen, psicólogos del "Center for Crisis Psychology", Bergen, Noruega

Traducido por: Ingeborg Porcar Becker / Document original: <http://bit.ly/g9YDzk>

La información procedente de Japón contiene situaciones e imágenes muy impresionantes o imponentes. Barcos y coches están esparcidos por todos los lados como si se tratara de cerillas. Podemos ver a niños que son introducidos en helicópteros y que forman filas para que se les mida la radiación. Y estas imágenes son proyectadas una y otra vez. Las noticias acerca de lo ocurrido llegan a los niños desde las portadas de los periódicos, la televisión, la radio e internet. Tras seguir otros aluviones informativos durante los últimos años, como profesionales creemos importante informar a los adultos acerca de cómo manejar esta situación *. Los consejos que se exponen, a continuación, son importantes tanto para aquellos que trabajan con niños como para las familias en general. Como adultos, estamos consternados acerca de lo ocurrido, pero, para la mayoría de nosotros, nuestra sensación de seguridad no se ve amenazada. Recomendamos encarecidamente a los adultos que charlen con los niños con el fin de aumentar su sensación de seguridad y de calma; estas conversaciones podrán disminuir su ansiedad.

Sabemos que muchos niños están siguiendo las noticias que llegan desde Japón y que van actualizando su información acerca de lo que allí ocurre, esforzándose por entender qué es lo que ha ocurrido. Por eso debemos acercarnos a los niños con conversaciones abiertas y directas. Nos han llegado ya mensajes de guarderías y de familias que nos explican que niños de cuatro y cinco años están preocupados por lo que han visto en televisión. Los niños suelen hablar de esto entre ellos y, luego, continúan pensando en lo que han hablado. Una madre nos contó que su hija de 4 años y medio había oído hablar acerca de las olas gigantes del tsunami en la radio y, además, había visto las portadas de los diarios. Los niños más pequeños necesitan saber primero y ante todo que nosotros estamos seguros y que ellos también lo están.

Los niños que tienen alrededor de 7 u 8 años son más activos en la búsqueda de la información, debido a que entienden más ideas. Tienen conceptos muy diferentes acerca de lo que es un país, de dónde se halla Japón en el globo terráqueo y son capaces de entender

bastante más acerca de la fuerza que puede tener un tsunami. También pueden entender que un terremoto puede generar una ola gigante. Están preocupados por las explosiones y su atención también gira en torno a las peligrosas centrales atómicas.

Vamos a empezar describiendo cómo una persona adulta puede hablarle a un niño:

Durante los últimos días, y seguramente durante bastantes días más, nos están llegando noticias de Japón a través de la televisión; las estamos viendo en las primeras páginas de los periódicos y en las noticias en internet. Las noticias son terribles. Describen cómo las casas, los barcos y los coches han sido destrozados y cómo muchas personas o bien han muerto o bien han perdido todo lo que tenían por la ola gigante. Fue un terremoto el que causó esa ola gigante. Un terremoto ocurre cuando unas placas muy grandes que hay dentro de la tierra se mueven y chocan entre ellas. La tierra consiste en diferentes capas colocadas unas sobre otras y cuando chocan entre sí, una de las placas se coloca por debajo de la otra. Cuando ocurre eso, se empiezan a mover enormes cantidades de agua. Se mueven en todas las direcciones, igual que ocurre cuando tiramos una piedra en el agua. La ola se mueve muy deprisa, pero, por suerte, rápidamente pierde su fuerza. Los lugares que están cerca del centro del terremoto son los que más daño sufren.

Cuando ocurre un terremoto, la tierra se mueve mucho, dependiendo de lo fuerte que es ese terremoto. Probablemente habéis visto las imágenes de Japón. Cuando la tierra tiembla y se mueve mucho, las cosas se caen de las paredes y del techo. En Japón son muy buenos preparándose para los terremotos y construyen casas muy fuertes, para que no se caigan cuando hay un terremoto. Pero este terremoto ha sido tan fuerte que no ha sido posible prepararse para él y por eso (que) se han destruido y roto tantas cosas. Por suerte, tienen buenos sistemas de alarma, de forma que muchas personas pudieron huir a lugares más elevados, para que la ola gigante no las alcanzara.

Un problema que tiene Japón es que todo su país está en una zona de la tierra en la que las placas que forman la tierra se mueven. Hay otros países en los que no hay temblores (de la tierra) o, si los hay, son muy pequeños, como ocurre en España, por ejemplo. Los países en los que hay muchos terremotos hacen planes con el fin prepararse para los temblores y para que todos sepan lo que tienen que hacer; y estos planes son los que ahora siguen las personas en Japón. En ese país, los niños, en las escuelas, tienen simulacros y ejercicios para prepararse para los terremotos, como nosotros hacemos ejercicios para evacuar la escuela en el caso de un incendio.

Os explicamos esto porque es importante saber que hay una diferencia entre estar preocupado por lo que ocurre y estar asustado o atemorizado. Los adultos estamos muy preocupados por lo que ocurre en Japón, porque lo que allí ha pasado es muy terrible y triste; pero no porque estemos asustados o alarmados de que lo mismo nos pueda suceder aquí. No tenéis que asustaros, porque estáis tan seguros como siempre habéis estado.

Los padres y los profesores nos hemos puesto tristes y estamos algo nerviosos al saber y ver lo que ha ocurrido en Japón. Esto se debe a las enormes fuerzas que hay dentro de una ola gigante como la que hemos visto y por el enorme daño que eso le causa a las personas. Estamos contentos de que nadie de nuestra familia y de nuestros amigos ha muerto allí, pero estamos muy tristes por tantas personas que han muerto, por las que han perdido a sus seres queridos y por las que se han quedado sin casa y sin nada. Al mismo tiempo,

sabemos que todo el mundo va a ayudar a Japón. En cuanto se pueda, se reconstruirán sus casas y se limpiarán todos los escombros. Sabemos que de forma lenta la situación mejorará para aquellos que viven en la zona de la catástrofe.

Si estáis pensando en lo que ha ocurrido en Japón, ahora estamos aquí para que podáis hablar y hacer preguntas y nosotros trataremos de ser lo más claros que sepamos. Cuando podemos hablar con otras personas de las cosas que nos preocupan, muchas veces nos sentimos mejor. De esta forma los pensamientos que nos preocupan se van o, al menos, se vuelven menos angustiosos.

Dilemas que surgen al hablar con niños acerca de lo que ha ocurrido

Uno de los dilemas con los que nos debemos enfrentar cuando nos proponemos discutir con los niños sobre lo que ha ocurrido en Japón, al menos cuando se trata de niños menores de 9 años de edad, es que algunos de ellos pueden no haber tenido noticia alguna de lo que ha ocurrido y, por tanto, pueden no haberse planteado nada al respecto. ¿Debemos entonces correr el riesgo de hacerles pensar en algo que no les ha preocupado todavía? Nuestra primera respuesta es que los niños habitualmente no se asustan por saber de hechos terribles que ocurren en el mundo si al mismo tiempo pueden sentir que los adultos estamos tranquilos y les podemos transmitir sensación de seguridad. Además, con la extensión y la cobertura que se le está otorgando a la información procedente de Japón, es difícil de imaginar que algún niño no haya tenido noticias de lo ocurrido y no haya quedado afectado por ellas.

Igualmente, aconsejaríamos a las familias y a los profesores que se preparen mentalmente sobre lo que van a decir si el tema del tsunami en Japón aparece de forma espontánea en las conversaciones de los niños o cuando conversemos con ellos, ya sea en casa, en las escuelas o en los parvularios. Es muy probable que los niños que han comenzado la escuela estén pensando y discutiendo acerca de este tema, por lo que es importante satisfacer sus necesidades de información acerca de terremotos y tsunamis. Pensamos que podemos incorporar fácilmente las lecciones aprendidas del tsunami de 2004 a un plan de cómo gestionar la situación del tsunami actual.

Si un adulto es una madre o un padre, puede sondear el tema preguntándoles a sus hijos si han visto algo que les haya asustado en las noticias y si quieren hablar de ello. Si el adulto es un profesor de escuela o de parvulario y se ha encontrado frente al reto de hablar con los niños acerca del tema o si ha tenido conocimiento de conversaciones entre los niños acerca de lo ocurrido, es importante que el profesor informe a las familias de lo que se ha comentado, con el fin de que las familias puedan hacer un seguimiento del tema.

Nuestro problema como adultos es que para nosotros es difícil comprender la magnitud de la catástrofe y, por este motivo, nos resulta difícil explicárselo con claridad a los niños. Pero, como adultos tenemos esquemas mentales con los que organizar nuestros pensamientos acerca de lo que oímos y vemos. Nuestros conocimientos y nuestra experiencia vital nos ayudan a saber que lo ocurrido en Japón no puede ocurrir aquí. Queremos que nuestros niños (y niñas) puedan compartir esta sensación de seguridad. Pero, para que esto ocurra, necesitan explicaciones y conceptos que les ayuden a organizar la información que están recibiendo y les permitan sentirse menos confundidos y tener menos pensamientos

amenazadores. Una buena información, dada en un contexto seguro y calmado, reduce los miedos y el estrés de los niños.

Como padres y madres, como profesores de escuelas y de parvularios tenemos una tarea importante: hacer que los niños se sientan seguros.

Para profesores de Educación Infantil

Como ya se ha mencionado, pensamos que los niños en edad de parvulario (de 2 a 6 años) pueden entrar en contacto con las noticias del tsunami. Ven secuencias en la televisión, oyen partes de noticias en la radio o escuchan las conversaciones de los mayores. A menudo, los hermanos u otros niños mayores que ellos comentan informaciones de forma imprecisa. Los niños sienten que la información es preocupante, pero no tienen la habilidad de entender hasta qué punto les afecta a ellos directamente.

Recomendamos que se tome la iniciativa de explorar entre los niños mayores del parvulario qué información han obtenido y cuánto han entendido. Pregunten a los niños acerca de qué información hay estos días en las noticias, con el fin de poder corregir cualquier malentendido y mala interpretación de los hechos. Si los niños no muestran ningún interés en el tema, es absolutamente correcto no ir más allá en la información, pero el adulto sólo podrá estar seguro de eso si les ha preguntado antes a los niños acerca de lo que piensan y saben.

Consejos generales acerca de cómo hablar con los niños

No esperar a ver cómo reaccionan los niños

Si el adulto está en contacto con niños debería comprobar de forma activa cuánta información amenazadora les ha llegado a los niños. Las noticias de lugares remotos se vuelven muy cercanas cuando los medios de comunicación las introducen en nuestros hogares cada día. Recuerde que cada periódico y cada página web tiene una portada. Todos los niños que saben leer pueden leer eso y las fotografías están presentes en todos los lugares. Las portadas e imágenes más impactantes no deberían estar al alcance de los niños.

Los niños necesitan entender

Piense acerca de qué va decir si su hijo o alumno ha sido testigo de esas imágenes y de relatos impactantes: aquí llega la ola, esa ola ha matado a miles de personas, etc. Si no podemos proteger a los niños de este tipo de exposición, debemos ayudarles a entenderla, a reducir el miedo y la ansiedad y a almacenar la información en “lugares seguros” de su cerebro. Puede ser una buena idea comentar y ensayar primero nuestras ideas con otros adultos.

Los niños necesitan palabras

Los niños necesitan palabras y conceptos adecuados a su edad. Una buena comprensión de lo que ha ocurrido y de por qué ha pasado reduce en los niños los miedos innecesarios y sus preocupaciones. Incluso, niños muy pequeños pueden necesitar entender lo que son un terremoto y un tsunami. Puede consultar las siguientes fuentes para obtener más

información para niños: <http://1.usa.gov/eNOcsp> y <http://bit.ly/dTFnta>. También puede explicarles que este tipo de catástrofes “ocurren muy pocas veces, casi nunca” y darles información sobre nuestras propias reacciones: “yo mismo no estoy asustado”. Habrá niños que necesitarán que el adulto les explique por qué se siente seguro.

Nuestras mejores explicaciones

Cuando ocurren hechos terribles, los niños quieren mensajes claros de los adultos que los protejan. Si se les han suscitado emociones fuertes, tienen problemas para almacenar las explicaciones en la memoria. Por ello, hay que repetir las explicaciones. Los niños se sienten confundidos si, cada vez que obtienen información, ésta es muy diferente. Esto quiere decir que las explicaciones no deben volverse peores en cada repetición. Esto quiere decir que la información más amenazadora debe formar parte ya de la primera explicación. Los niños necesitan y merecen nuestra mejor versión adulta de lo que ha ocurrido.

Entender y poder tranquilizarse

La conversación con el niño, que será difícil, tiene como objetivo que el niño pueda entender y se pueda tranquilizar hablando de lo que ha pasado. Por ello, debemos asegurarnos de que hemos alcanzado ese objetivo. Cuando nos disponemos a hablar de lo peor, debemos procurar que entiendan que hablamos con ellos para identificar y entender sus pensamientos amenazadores. El objetivo no es generar pensamientos o sensaciones angustiantes, sino, muy al contrario, reducir las sensaciones e ideas dolorosas que el niño ya tiene.

Conclusión

Tras una catástrofe de esta magnitud, es importante ofrecer de forma activa a los niños explicaciones y hechos. Esto significa que las familias y los profesores deben complementar esta guía con nueva información en la medida en que ésta aparezca. Y a los niños habría que asegurarles que les vamos a mantener informados.

Que es la Unidad de Trauma, Crisis y Conflictos de Barcelona (UTCCB):

Ubicada en el campus universitario de la Universidad Autónoma de Barcelona (UAB), Facultad de Psicología, instalaciones del SIPEP, la Unidad de Trauma, Crisis i Conflictos de Barcelona está formada por la Universidad Autónoma de Barcelona (Facultad de Psicología), el Colegio Oficial de Psicólogos de Cataluña (COPC) y el Instituto de Trauma, Crisis i Conflictos de Barcelona (ITCCB).

**Porque una Unidad de Trauma, Crisis y Conflictos:**

El estrés post-traumático es experimentado por los supervivientes de conflictos armados, desastres, catástrofes, supervivientes de accidentes de todo tipo, atentados... Los traumas psíquicos pueden ser más profundos o dejar cicatrices más largas en el tiempo, incluso de carácter crónico, como es el caso del Trastorno por Estrés Post-traumático.

Es éste el contexto en el que nace la Unidad de Trauma, Crisis i Conflictos de Barcelona (UTCCB), con vocación de ofrecer un servicio asistencial acreditado y de calidad, así como de estudio y profundización en el abordaje del trauma.

Modelo de asistencia (365 días al año / 24 horas al día):

La UTCCB sigue el siguiente modelo de intervención psicológica especializada para responder a las necesidades psicológicas de individuos, grupos y organizaciones:

Áreas de actuación:

- Intervención directa.
- Docencia.
- Investigación.

Intervención:

- Pre-impacto.
- Durante el impacto.
- Post-impacto.

Tipos de asistencia:

- Ambulatoria.
- Teléfono 900.
- On-line.

Destinatarios:

- Público en general (niños, adultos, colectivos, etc.).
- Comunidad educativa, alumnos, profesores, familiares.
- Instituciones y Organizaciones públicas i privadas.
- Administración, ONG's y colectivos profesionales.

Profesionales expertos:

Los profesionales de la UTCCB son psicólogos, expertos en trauma, crisis y conflictos, que trabajan en el ámbito de la intervención en crisis en la provincia de Barcelona desde Enero de 2005. Todos ellos acreditados por Colegio Oficial de Psicólogos de Cataluña (COPC) en Psicología de Urgencias, Emergencias y Catástrofes.

Para más información:

Twitter: @utccb

Web UTCCB: <http://www.utccb.net>

Estel Carbó Vinaixa - Departament de Comunicació i Premsa

Col·legi Oficial de Psicòlegs de Catalunya (COPC)

C/Rocafort, 129. 08015 Barcelona

Mòb. 682 49 35 67 - Tel. 93 247 86 50

www.copc.cat