

REARMEMOS LA VIDA DE los niños y niñas

Guía psicoeducativa



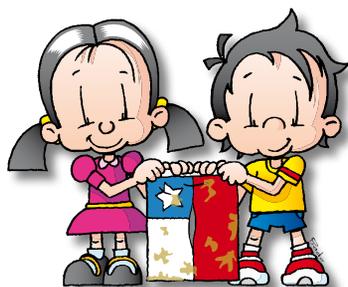
GOBIERNO DE
CHILE
MINISTERIO DE
PLANIFICACION



unicef 
únete por la niñez

REARMEMOS LA VIDA DE los niños y niñas

Guía psicoeducativa



Chile, marzo de 2010

Índice

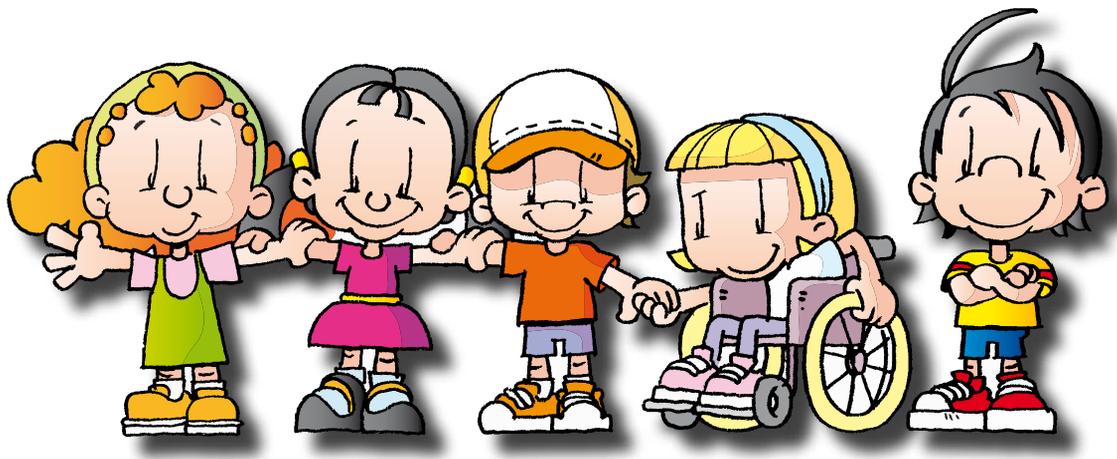
Introducción	3
1. ¿Cómo entender el impacto de un terremoto?	4
2. ¿Cuál es el impacto en los niños y niñas?	6
3. ¿Por qué es importante manejar el impacto de un terremoto y/o tsunami?	12
4. ¿Cómo podemos ayudar a los niños y niñas a manejar el impacto de un terremoto?	13
5. ¿Cómo podemos ayudar a las familias y/o adultos a manejar el impacto de un terremoto?	22
6. ¿Cómo podemos ayudar al personal de la institución?	23

Introducción

SENSIBILIZAR AL PERSONAL QUE TRABAJA DIRECTAMENTE con niños y niñas en condiciones de vulnerabilidad sobre la necesidad de manejar en forma oportuna los posibles efectos psicológicos que puedan presentar los niños, sus familias (biológicas y adoptivas) y el propio personal, a raíz de la emergencia vivida producto del terremoto y tsunami vivido en Chile, es una materia imperiosa.

Es por este motivo que un equipo de docentes de la Escuela de Psicología de la Pontificia Universidad Católica de Chile ha puesto a disposición de UNICEF este material, que busca informar y orientar al personal de trato directo acerca de las principales reacciones psicológicas que tienen las personas frente a un evento de esta magnitud, especialmente los niños. También pretende entregar indicaciones de cómo pueden ellos, en su trabajo, ayudar a manejar las consecuencias emocionales y psicológicas de un terremoto en los niños, niñas y sus familias, y en sí mismos.

Comprender la importancia que tiene el manejar de manera oportuna el impacto de un evento catastrófico en las personas, permite que se tomen las medidas pertinentes y que se logre de la mejor forma posible retomar el trabajo rutinario, particularmente con los niños y niñas, teniendo en cuenta las especiales condiciones psicológicas y emocionales en las que se encuentran.



1 ¿Cómo entender el impacto de un terremoto?

TERREMOTOS Y TSUNAMIS SON FENÓMENOS NATURALES de gran magnitud que impactan psicológicamente a las personas, provocando una crisis tanto individual como social por la sensación de falta de control y desprotección que generan.

Desde la Psicología se los considera como crisis inesperadas, ya que surgen como consecuencia de eventos traumáticos que rompen abruptamente la cotidianidad de personas, instituciones y comunidades. Como consecuencia, este impacto produce síntomas de ansiedad y/o depresión y tiene efectos en el sistema inmunológico de las personas, resultando en una condición de mayor vulnerabilidad.

Toda persona que es víctima de una situación de crisis que es inesperada, sorpresiva y de gran carga emocional, y que luego se traduce en un desastre específico, experimenta distintos niveles de shock según el tipo de vivencia personal, y ello tiene un impacto psicológico importante que debe ser considerado. Estas situaciones suelen dejar como secuela una serie de reacciones que afectan el estado físico y mental de la persona. Este impacto puede observarse de manera directa o indirecta, en el corto o mediano plazo.

Si bien estos eventos impactan en mayor o menor medida a todas las personas, la forma en que cada una de ellas enfrenta y reacciona a la situación, va a variar, según la gravedad de la situación vivida y el grado de vulnerabilidad psicológica previa. Es así como luego de eventos de este tipo, se pueden presentar algunos síntomas específicos, de manera inmediata al hecho vivido o incluso hasta seis meses después.



- ✓ **RECORDAR O REVIVIR REITERADAMENTE EL EVENTO.** Una de las categorías de síntomas posibles es el recordar o revivir repetitivamente el evento, lo cual perturba las actividades diarias. Esto puede implicar procesos tales como recuerdos o sueños reiterativos y angustiantes de la situación y reacciones físicas a situaciones que le recuerdan el evento traumático.
- ✓ **EVASIÓN.** Otro grupo de reacciones pueden implicar una evasión respecto a lo ocurrido y sus implicancias. Ejemplos de estas son la “insensibilidad” emocional o sentimiento de que nada le importa; sentimientos de despreocupación e indiferencia; incapacidad para recordar aspectos importantes del trauma; falta de interés en las actividades normales; menor expresión de estados de ánimo; aislamiento de las personas, lugares u objetos que hacen recordar el evento; sensación de un futuro incierto.
- ✓ **ESTADO DE EXCITACIÓN.** En algunos casos las reacciones manifiestan un estado de alta excitación, lo que se traduce en síntomas tales como dificultades para concentrarse, una respuesta exagerada a las cosas que causan sobresalto, irritabilidad o ataques de ira y dificultad para dormir.
- ✓ **SENTIMIENTOS DE CULPA.** En algunos casos pueden presentarse también sentimientos de culpa acerca del evento o síntomas físicos que son característicos de ansiedad, estrés y tensión, como: mareos, desmayos, dolor de cabeza o malestar físico general.

Es importante considerar que en gran medida, los síntomas señalados forman parte de la reacción esperable frente a una crisis de este tipo, ya que en un primer momento se vive un fuerte impacto emocional, que se caracteriza por confusión, desorganización y no saber cómo actuar. Esto se asocia a una serie de emociones, que son también esperables, como miedo, rabia, dolor, pena e impotencia, entre otras.

En síntesis, todo evento de la magnitud de un terremoto o tsunami va a generar un impacto psicológico en la gran mayoría de las personas, tanto en adultos como en niños. La intensidad de este impacto, sus formas de expresión y su duración va a depender de una serie de variables, y es un tema que debe ser considerado de modo de elaborarlo adecuadamente y prevenir futuras secuelas.

2

¿Cuál es el impacto en los niños y niñas?

NIÑOS Y NIÑAS SON AFECTADOS IGUAL O MÁS que los adultos por eventos como un terremoto. La expresión de sus reacciones va a depender en parte de su edad y su capacidad de entender y procesar lo sucedido. Así es posible observar distintos tipos de reacciones en los niños. Por una parte la plasticidad y flexibilidad de la mente infantil permiten que los niños comprendan de una manera más directa eventos complejos cuando son explicados de manera adecuada y pueden reponerse más rápidamente frente a vivencias difíciles. Pero también puede suceder que el niño viva los eventos difíciles de manera más traumática que el adulto, ya que suele sentirse más indefenso y con menos recursos para manejar la situación y carece de experiencias previas similares.

Los niños poseen una gran sensibilidad emocional y suelen sintonizarse fácilmente con la emoción de los adultos significativos. Ello hace que un niño o niña pueda reaccionar como un espejo que refleja las emociones de los adultos cercanos (por ejemplo, reaccionar con pánico frente al pánico, o reaccionar con calma frente a un adulto que controla la situación), o a la inversa, que invierte los papeles, por ejemplo, al asumir el niño un rol protector frente al descontrol de los adultos, lo que implica un costo emocional importante para él.



La mente infantil funciona de manera distinta a la del adulto, y en gran medida este funcionamiento va a depender de cómo los adultos manejan las situaciones y cómo posteriormente son capaces de **“mentalizarle”** al niño o niña, es decir, **traducir la experiencia vivida en un lenguaje cercano y comprensible para él o ella**, que le permita comprender, elaborar y poder expresar sus sentimientos frente a esta situación.

Es así como el impacto psicológico que va a tener esta experiencia en el niño puede ser mitigada en la medida que el adulto maneje la situación adecuadamente. No es necesario que esta reacción del adulto sea inmediata, ya que frente a un terremoto de esta magnitud, todas las personas se ven afectadas. Sin embargo, es importante que con posterioridad los adultos ayuden al niño a elaborar lo vivido. Para ello, es necesario una actitud de **“respuesta sensible”** de parte de los adultos, lo que significa **estar atentos a las necesidades y emociones individuales de cada niño o niña y responder a ellas de manera oportuna y adecuada.**

Esta actitud requiere observar las reacciones de cada niño, lograr interpretar adecuadamente dichas señales en el contexto de su edad, de sus características personales y de la situación vivida.

Algunos aspectos que influirán en el nivel de impacto que tenga un terremoto en la salud mental del niño o niña son su edad, sus recursos psicológicos, la reacción de los adultos cercanos y la restitución de la normalidad.

EDAD DEL NIÑO. Dependiendo de la edad del niño, un fenómeno de esta naturaleza lo va a impactar de manera distinta:

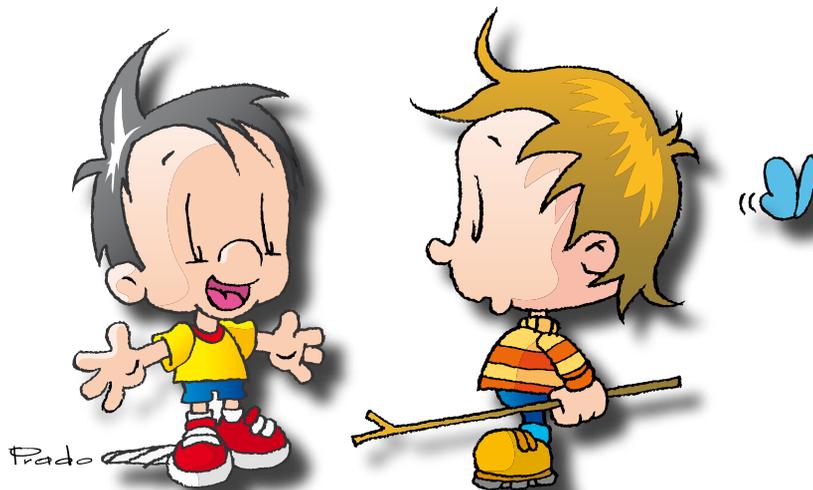
- ✓ **NIÑO DE 0 A 2 AÑOS:** El bebé no va a ser capaz de comprender la situación de la misma manera que un niño mayor, y su reacción va a depender en gran medida de la reacción de los adultos cercanos. Los bebés poseen una alta sensibilidad a todo lo que ocurre a su alrededor, puesto que su meta es la sobrevivencia, lo cual lo lleva a estar sumamente alerta a todos los cambios ambientales que puedan afectar su integridad. Es así como en los primeros años de vida se manifiestan las necesidades de apego y pertenencia con los adultos significativos. Para satisfacer estas necesidades, un niño pequeño requiere de la presencia cercana y constante de esa persona que lo cuida y protege, usualmente la madre, padre u otro familiar. Este vínculo seguro con otro es la base para que pueda lograr seguridad, autonomía y confianza básica en sí mismo, en los demás y en el mundo que lo rodea.
- ✓ **NIÑO ENTRE 2 Y 3 AÑOS:** A esta edad, en cambio, ya se ha logrado desarrollar un estilo de apego, así como características asociadas al logro de la seguridad, autonomía y confianza básica, que van a marcar las reacciones del niño frente a un evento de esta naturaleza. Además, va a primar el pensamiento mágico, por lo que puede interpretar la situación de muchas maneras posibles (por ejemplo, que un gigante le está sacudiendo la cama).
- ✓ **PREESCOLARES:** El niño preescolar es más concreto y entiende mejor lo sucedido, pero no es capaz aún de dimensionar el peligro, lo cual sí le ocurre a los niños de mayor edad, quienes suelen angustiarse más por el peligro que han sufrido ellos o sus familias. Así como en las edades anteriores la sensibilidad del adulto es clave para la forma en que el niño enfrente la experiencia vivida, en esta etapa del ciclo vital la actitud central del adulto es la capacidad de mentalizarle al niño lo ocurrido.
- ✓ **ESCOLARES:** A partir de los seis o siete años los niños son más conscientes de lo que ocurre a su alrededor y por lo mismo pueden desarrollar más temores y ansiedad. Es probable que hagan más preguntas sobre lo que ocurrió y que requieran respuestas claras y directas. Saben, por lo mismo que es posible que ocurran nuevos eventos de crisis como el vivido y eso puede mantenerlos con miedo por más largo tiempo. Al igual que en edades anteriores, los niños en esta etapa necesitan sentirse cuidados y protegidos por los adultos que los rodean. Es necesario que los adultos acojan sus preguntas y sus emociones de pena o miedo, y que les enseñen aspectos básicos de cómo protegerse frente a una nueva situación de emergencia.

RECURSOS PSICOLÓGICOS DEL NIÑO: Independientemente de la edad, un niño más seguro, autónomo y con mejor autoestima va a contar probablemente con mejores recursos para entender la situación, elaborarla y expresar sus emociones, mientras que un niño más inseguro y temeroso necesitará más apoyo para prevenir dificultades posteriores.

REACCIÓN DE LOS ADULTOS CERCANOS: Mientras más descontrolada y aterrorizada haya sido la reacción de los adultos durante el terremoto o las secuelas de éste, más angustiante y terrorífica vive el niño la experiencia. La reacción posterior de los adultos también ayudará al niño a enfrentar de mejor o peor manera sus emociones.

RESTITUCIÓN DE LA NORMALIDAD: Mientras antes el niño pueda volver a su vida normal (restitución de servicios básicos, acceso a casa, habitación y alimentación, rutinas básicas), menor será el impacto psicológico del evento.

Una experiencia traumática va a impactar psicológicamente al niño pequeño, al igual que al adulto. La intensidad del impacto, el cómo se exprese y el tiempo que ocupe en volver a la normalidad va a depender del contexto de la experiencia vivida, la edad, las características de personalidad del niño y la habilidad de los adultos significativos para ayudar al niño a enfrentar y manejar la situación, y proveerle una sensación de protección y seguridad.

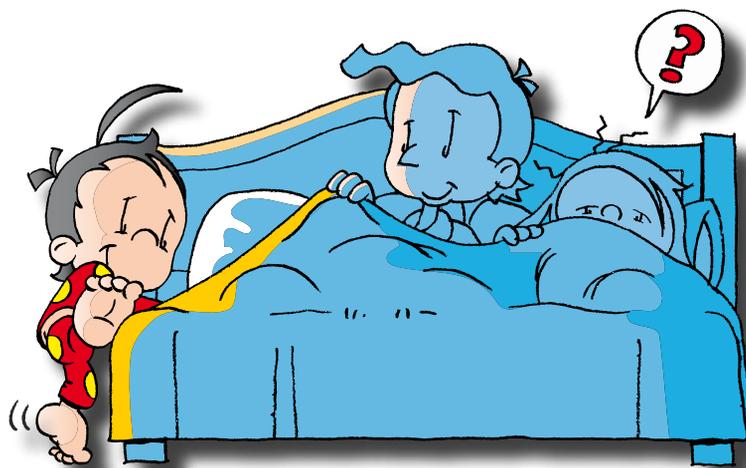


Síntomas normales en niños y niñas tras una experiencia traumática

Es absolutamente esperable que tras un evento que causa trauma, como un terremoto y/o tsunami, se den ciertos síntomas en un inicio, los cuales son normales, ya que constituyen la forma en que el niño va elaborando –de distintas maneras– lo sucedido, y se espera que disminuyan con el paso del tiempo. Ellos son:

- ✓ **DIFICULTADES PARA IRSE A DORMIR**, lo cual puede observarse en fuertes protestas a la hora de acostarse, dificultades para conciliar el sueño, no querer dormir solo o despertarse varias veces en la noche.
- ✓ **DIFICULTAD PARA CONCENTRARSE O FOCALIZARSE EN SUS ACTIVIDADES COTIDIANAS**, excitabilidad o mayor agitación de lo normal, estado de mayor alerta general y posibles reacciones desproporcionadas a ciertos estímulos que antes no tenía.
- ✓ **DIFICULTADES EN EL MANEJO DE EMOCIONES**, lo cual se evidencia en una mayor irritabilidad, accesos de rabia y pataletas, o presencia de emociones como miedo y angustia, no querer quedarse solo, asustarse sin motivo aparente y llanto frente a cualquier situación.
- ✓ **SÍNTOMAS FÍSICOS** tales como mareos, dolor de cabeza, vómitos, fiebre, palidez y malestar físico general. Algunos niños pueden tener conductas regresivas como mojar la cama o chuparse el dedo.

Es importante considerar que los niños se caracterizan por su gran capacidad de adaptación, por lo que poseen los recursos psicológicos para elaborar y superar adecuadamente la situación vivida, donde además el apoyo de los adultos cercanos es fundamental.



Es posible, sin embargo, que un cierto porcentaje de los niños no logre elaborar adecuadamente la situación y presente otro tipo de síntomas que interfieran con su vida cotidiana. Si ello sucede, es importante estar alerta de modo de derivar oportunamente a ayuda especializada. Ellos son:

- ✓ **REVIVIR REITERADAMENTE EL EVENTO.** Puede darse que el niño siga reviviendo el evento traumático ya sea a través de juegos repetitivos, frases o preguntas reiteradas que sugieren una fascinación con la experiencia o preocupación exacerbada con ciertos aspectos de la misma, pesadillas recurrentes, o estrés frente a situaciones que exponen al niño a recuerdos de la situación traumática. También es posible observar episodios recurrentes de recuerdos o “flashbacks”, donde pareciera que el evento está ocurriendo de nuevo, y donde el niño no sabe cómo surgen.
- ✓ **INTERFERENCIA DE LA ETAPA DEL DESARROLLO DEL NIÑO O DE SU CAPACIDAD DE RESPUESTA.** Puede implicar un incremento en conflictos sociales (peleas con otros niños, mayores conflictos entre pares), una menor expresión de emociones (volverse muy introvertido) o una disminución marcada de los intereses o participación en actividades significativas, incluidas el juego, interacciones sociales y rutinas diarias.
- ✓ **EVITAR ASOCIACIONES QUE LE RECUERDEN EL EVENTO TRAUMÁTICO.** Pueden observarse en el niño esfuerzos por evitar actividades, lugares y personas que lo hacen recordar el evento o por evitar pensamientos, sentimientos y conversaciones asociadas a la experiencia.

En el caso de **niños en situación de vulnerabilidad psicosocial** los cuidados preventivos y adecuados por parte del adulto después de una experiencia de esta naturaleza son aún más importantes, ya que son niños que ya han experimentado situaciones difíciles (pérdidas, abandono, negligencia) y, por tanto, son más frágiles emocionalmente. Es importante estar alerta a sus señales y apoyarlos muy especialmente, de modo que puedan elaborar esta experiencia de manera adecuada.

A la vez, es necesario considerar que debido a sus experiencias de vida, estos niños pueden presentar una capacidad de resiliencia (capacidad de una persona para sobreponerse a una situación traumática o dolorosa) que les permita, con adecuados cuidados preventivos del adulto, sobreponerse y fortalecerse frente a la adversidad.

3

¿Por qué es importante manejar el impacto de un terremoto y/o tsunami?

ES SABIDO QUE CUALQUIER SITUACIÓN TRAUMÁTICA NO TRATADA oportunamente perdurará por un tiempo más prolongado. Por este motivo y para evitar efectos colaterales emocionales y psicosociales, en estos casos es fundamental un apoyo adecuado y oportuno. Cuando se trata de niños en situación de vulnerabilidad, el apoyo es un factor clave en el enfrentamiento y la superación de la crisis.

Este apoyo puede ser entregado por agentes sociales primarios y redes sociales naturales que tengan los recursos y las destrezas instrumentales para hacerlo y la oportunidad para brindar un primer apoyo y eventualmente la derivación a redes especializadas. Cuando esto ocurre, estos agentes son un recurso comunitario de resiliencia y contribuyen a que la crisis se resuelva, lo que da pie a la recuperación del equilibrio o el crecimiento y logro de una nueva etapa de organización, ya sea del individuo, de la institución o de la comunidad.

Por el contrario, cuando no hay una intervención oportuna, un porcentaje de la población es capaz de sobreponerse a la crisis y recuperarse satisfactoriamente, pero otro gran porcentaje presentará secuelas post-traumáticas con los consiguientes costos de sufrimiento personal y familiar, y un aumento de la vulnerabilidad en la salud física y mental de la población.



4

¿Cómo podemos ayudar a los niños y niñas a manejar el impacto de un terremoto?

A CONTINUACIÓN SE ENTREGAN ALGUNAS INDICACIONES GENERALES a tomar en cuenta, las cuales luego se detallan en sugerencias más concretas según la etapa de desarrollo de los niños.

La actitud que se tenga frente a la reanudación de actividades, el restablecimiento de la cotidianidad, un enfoque solidario, conversar acerca del terremoto y el manejo frente a nuevas crisis, son factores que influirán a la hora de direccionar el impacto del evento traumático en niños y niñas.



Factores que influirán en un mejor manejo del impacto de un terremoto en los niños y niñas

ACTITUD FRENTE A LA REANUDACIÓN DE ACTIVIDADES. No es recomendable retomar las actividades como si nada hubiera pasado, ya que aunque la institución esté ubicada en un lugar que no tiene gran pérdida o daño, es importante considerar que de alguna manera u otra esta situación nos ha afectado a todos. Así, es fundamental lograr una conexión emocional con las reacciones de los niños y transmitirles que es normal sentir rabia, pena, miedo, etc. Para ello se sugiere:

- ✓ **PROVEER CONTENCIÓN EMOCIONAL**, que significa ser capaz de escuchar al niño, sin interrumpirlo, mirarlo a los ojos, en un espacio de intimidad emocional. Puede incluir el apoyo a través del contacto físico y reflejar lo que el otro dice, dándole a entender que comprendemos lo que siente.
- ✓ En los casos en que se haya sufrido la pérdida de alguien conocido o cercano, es importante la **REALIZACIÓN DE ALGÚN RITO SIGNIFICATIVO**. Por ejemplo, tomarse un minuto de silencio, dedicar palabras a la persona que ya no está o simplemente recordar a la persona conversando acerca de momentos vividos juntos.
- ✓ **NO BAJAR EL PERFIL DE LO QUE LE OCURRE A UN NIÑO**. Si un niño o niña no sufrió grandes pérdidas eso no significa que sus miedos son menos importantes.
- ✓ Es necesario **ESCUCHAR LO QUE LOS NIÑOS QUIERAN CONTAR**. Algunas preguntas claves son ¿Dónde estabas en ese momento? ¿Con quién estabas? ¿Qué te paso? ¿Cómo te sentiste?
- ✓ Es bueno incluir espacios en que los niños **CONVERSEN ENTRE ELLOS**.
- ✓ Hay que **ATENDER DE MANERA ESPECIAL A LOS DUELOS INDIVIDUALES**. Es distinto un niño a quien se le dañó su vivienda de uno que perdió a un ser querido. En este último caso, es necesario conversar con el niño o niña individualmente y evitar la sobre exposición frente a los demás niños.
- ✓ Es importante **PRESTAR ATENCIÓN A LAS POSIBLES CULPAS ASOCIADAS A ESTE EVENTO**, ya que es frecuente que los niños atribuyan que cosas malas pueden suceder por cosas que ellos hicieron. Es necesario aclarar que nadie puede provocar desastres naturales de este tipo.
- ✓ **DAR UN ESPACIO DIARIO** para que el que quiera contar algo o hablar de lo que le asusta o preocupa, pueda decirlo.
- ✓ **PROVEER MATERIALES** para promover la expresión de las emociones a través del arte.

RESTABLECER LA COTIDIANEIDAD. Mientras antes se logre restablecer la cotidianidad, más rápido y de mejor manera el niño logrará elaborar adecuadamente la experiencia vivida. Para ello se sugiere:

- ✓ Procurar que los niños **RETOMEN LO ANTES POSIBLE SUS RITMOS HABITUALES** de comer, dormir, jugar y compartir.
- ✓ **CONTEXTUALIZAR LA SITUACIÓN** explicando que las adversidades siempre existen y que es importante aprender a enfrentarlas.
- ✓ Procurar que los niños **REALICEN ACTIVIDAD FÍSICA** y permitirles jugar, hacer actividades manuales, hacer ejercicio, caminar. Estas actividades posibilitan canalizar y descargar emociones esperables frente a lo ocurrido (por ejemplo la rabia, la pena y el miedo). El chutear con fuerza una pelota, por ejemplo, permite expresar y liberar rabia y frustración frente a lo ocurrido. Hay que evitar la inmovilidad en los niños.
- ✓ **NO SOBREFOCALIZARSE EN LA TRAGEDIA OCURRIDA.** Permitir que los niños lo pasen bien y no hacerlos sentir culpables por esto.
- ✓ **RECORDAR QUE LOS NIÑOS NECESITAN JUGAR.** No escandalizarse porque quieran jugar y divertirse, más bien proveer materiales para que puedan hacerlo.



ENFOCARSE HACIA LA SOLIDARIDAD. Esta es una forma de hacer que los niños se sientan útiles, se involucren con su comunidad y se fomenten valores. Para ello se sugiere:

- ✓ **INVOLUCRAR A LOS NIÑOS EN ACTIVIDADES SOLIDARIAS** que los hagan sentir que están contribuyendo a la superación de la catástrofe, con actividades simples dentro de su comunidad (por ejemplo, dibujos alegres o con mensajes positivos para mandar a otros niños).
- ✓ Es también aconsejable que las **IDEAS ACERCA DE CÓMO AYUDAR PROVENGAN DE LOS MISMOS NIÑOS**, para favorecer su sentido de autonomía y capacidad de controlar la situación.

CONVERSAR ACERCA DEL TERREMOTO. Ello permite que los niños entiendan lo sucedido y puedan elaborarlo de mejor manera. Para ello se sugiere:

- ✓ Proveer **EXPLICACIONES ADECUADAS** y comprensibles para los niños. Usar un lenguaje claro y adecuado a su edad y desarrollo, en un contexto afectivo positivo.
- ✓ Realizar una **EXPLICACIÓN BREVE Y SIMPLE** de lo que causa un terremoto o un tsunami, que esté basada en conceptos científicos pero al alcance del entendimiento de los niños.
- ✓ Evite comentarios del tipo "esto podría haber sido peor", lo cual podría generar fantasías de que algo peor puede estar por venir o generar angustia por lo que pudo haber pasado.
- ✓ Dentro de lo posible, **NO EXPONER A LOS NIÑOS PEQUEÑOS A LA INFORMACIÓN QUE SE ENTREGA POR TELEVISIÓN** ya que este medio suele exacerbar lo sucedido, aumentando la sensación de angustia y desprotección. Si es inevitable que así sea, que se haga siempre ante la presencia de un adulto que explique y contextualice al niño lo que está viendo en televisión.
- ✓ Respecto a la explicación del desorden social, se les puede decir que alguna gente no ha aprendido a controlarse en episodios de desesperación. Sin embargo, hay que enfatizar que son conductas que tienen consecuencias negativas para todos, por lo que deben ser sancionadas.

MANEJO FRENTE A NUEVAS CRISIS. Si los niños saben cómo deben reaccionar frente a una nueva situación de emergencia, la angustia frente a lo incontrolable disminuye bastante. Para ello se sugiere:

- ✓ Generar **PROCEDIMIENTOS CONCRETOS** acerca de qué hacer cuando hay réplicas en la sala de la institución o en donde se encuentren.
- ✓ Identificar cuál es un **LUGAR SEGURO** donde ubicarse y dirigirse hacia allá en caso de emergencia.
- ✓ Insistir en que **DEBE IRSE CAMINANDO** a ese lugar, no salir corriendo, no bajar por las escaleras o exponerse a situaciones peligrosas.
- ✓ **ENSAYAR DICHS PROCEDIMIENTOS** para que en el caso de un momento dado, los niños ya hayan realizado las conductas esperadas y se sientan más seguros.
- ✓ **IDENTIFICAR A AQUELLOS NIÑOS MÁS TEMEROSOS** o con algún tipo de dificultad, y que en el momento mismo requieran de más apoyo.



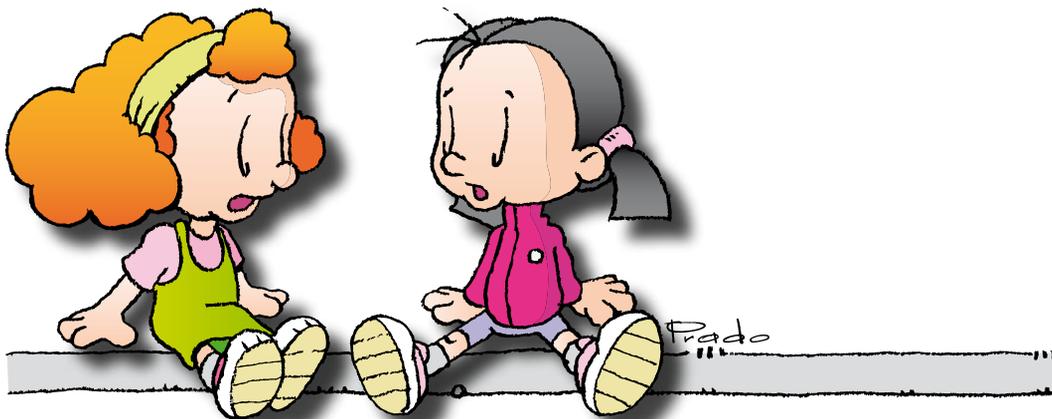
Indicaciones en relación al bebé. Algunas sugerencias concretas en relación a cómo poder ayudar a los bebés:

- ✓ **CONTENCIÓN.** Lo que más necesita el bebé para sentirse contenido es la cercanía y contención física de un adulto significativo, lo cual le transmitirá seguridad y protección. Ello debe acompañarse de un estado emocional del adulto que refleje calma, protección y seguridad.
- ✓ **MANEJO DEL LLANTO.** No dejar llorar al bebé sin atenderlo, ya que el llanto es una expresión de necesidad. Acoger al bebé y tomarlo en brazos hasta que éste se calme. Si no es posible atender al bebé de manera inmediata, hablarle y tranquilizarlo (también se puede hacer esto a través de canciones).
- ✓ **MANTENCIÓN DE INTERACCIONES DE CALIDAD.** A pesar de la situación de crisis, no perder los espacios de interacciones tempranas de calidad, en otras palabras, tener especial cuidado en que se den situaciones donde puedan mirarse a los ojos, tocarse, sonreír, hablar, etc., así como mantener los cuidados básicos. Ello le transmite al bebé la sensación de protección y que el adulto está disponible para sus necesidades.
- ✓ **RESTABLECER RUTINAS COTIDIANAS.** Especial cuidado hay que tener en volver rápidamente, en la medida de lo posible, a las rutinas básicas de sueño-vigilia, alimentación, muda, juego, etc. En la medida que el niño regule nuevamente sus ritmos, se sentirá más seguro.
- ✓ **RESPUESTA SENSIBLE.** Aunque siempre es importante, con mayor razón en este momento el bebé necesita un adulto que sea sensible; ello significa que capte lo que el niño está sintiendo o pasando, y que responda de manera oportuna y adecuada.
- ✓ **MENTALIZACIÓN.** Este concepto se refiere a que aunque el bebé sea pequeño y no disponga de lenguaje, igual es importante ir traduciendo las experiencias vividas en palabras sencillas y en un lenguaje claro, lo cual también le ayudará a tranquilizarse después de lo vivido, en parte por el tono de voz y gestos que acompañan estas palabras. Así, a través de la verbalización, el adulto le transmite al niño una interpretación de la situación vivida (ejemplo: “Entiendo que llores y tengas susto del temblor, y quiero que sepas que estoy aquí contigo para cuidarte y protegerte, y no dejar que nada te pase”).
- ✓ **ACTITUD EMPÁTICA.** Tratar de ponerse en el lugar del bebé, entendiendo que él vive las experiencias principalmente desde las sensaciones y no desde el entendimiento lógico de la situación. Por tanto, se requiere una gran empatía para tratar de ver el mundo desde la mirada del bebé. Ello ayudará al adulto a entender de mejor manera lo que el bebé puede estar sintiendo, y por tanto ser más sensible a sus necesidades.

Indicaciones en relación al preescolar y escolar:

- ✓ **CONTENCIÓN.** Al igual que el bebé, un niño de edad preescolar o escolar también necesita ser contenido a través de la cercanía y contención física de un adulto significativo, lo cual le transmitirá seguridad y protección. Ello igualmente debe acompañarse de un estado emocional del adulto que refleje calma, protección y seguridad. Con los niños más grandes, esta contención física también requiere de palabras y explicaciones que le transmitan al niño que sus emociones son acogidas, y que le den tranquilidad y seguridad.
- ✓ **REESTABLECER RUTINAS COTIDIANAS.** Especial cuidado hay que tener en volver rápidamente, en la medida de lo posible, a las rutinas básicas de sueño-vigilia, alimentación, muda, juego, etc. En la medida que el niño regule nuevamente sus ritmos, se sentirá más seguro. Si los niños ya van a la escuela o jardín infantil, es importante que retomen estas actividades lo antes posible. Es bueno para ellos poder compartir con sus amigos lo vivido y sentir que la vida va volviendo a ser como era antes.
- ✓ **GENERAR ESPACIOS DE EXPRESIÓN EMOCIONAL.** Es recomendable generar espacios donde el niño pueda expresar sus emociones respecto a lo vivido, validando sus sentimientos y transmitiéndole comprensión y apoyo. Ello es fundamental para que el niño vaya comprendiendo y elaborando la situación. Esta expresión puede ser verbalizada, pero también los niños pueden expresarse mejor a través de otras vías como, por ejemplo, el dibujo.





✓ **GENERAR ESPACIOS DE DIÁLOGO Y CONVERSACIÓN.** Es bueno que los niños puedan hablar de lo que pasó, lo que escucharon, sintieron, pensaron, etc. Eso les ayuda a elaborar la situación de mejor manera. Para ello, trate de generar un ambiente de confianza en el cual ellos puedan compartir sus vivencias y puedan hacer preguntas. Todas las emociones son válidas, es importante hacer sentir al niño que sus emociones y preguntas son importantes.

Si el niño no quiere hablar, es mejor no presionarlo y darle el espacio a que hable del tema cuando ella o él se sienta preparado, y decirle que cuando quiera, el adulto estará disponible para conversar acerca del tema.

Es fundamental que el adulto se adapte a la edad del niño, utilizando un lenguaje claro y apropiado a su nivel de comprensión, es decir, que las explicaciones dadas estén al nivel de los niños, de modo que ellos puedan entenderlas, y responder sus dudas de la manera más clara y concreta posible, sin exagerar la información.

Es importante que el adulto esté disponible para conversar del tema todas las veces que el niño o niña necesite hablar o preguntar. En los casos en que los niños no logren centrarse en otras actividades, ayudarlos a hacerlo.

El uso del humor puede ser una buena estrategia al recordar lo sucedido, ya que ayuda a no agrandar la situación, bajar el nivel emocional y elaborar lo sucedido tomando distancia.

✓ **PERMITIR EL JUEGO.** Existen formas distintas de expresión de emociones, además de conversar lo sucedido. Ello puede hacerse a través de juegos, mímicas, dibujos, pinturas, etc. Esto es importante ya que el juego es la principal vía de expresión de los niños.

✓ **MANEJO DE LLANTO Y PATALETAS.** Es importante entender que un incremento de emociones negativas como llantos y pataletas en los preescolares son una reacción normal frente a este evento, ya que los niños no poseen otras herramientas, como el lenguaje, para expresarse. Por tanto, es fundamental que la actitud del adulto sea cálida, comprensiva y transmita tranquilidad.

- ✓ **RESPUESTA SENSIBLE.** Aunque siempre es importante, con mayor razón en este momento, niños y niñas necesitan un adulto que sea sensible a sus necesidades y estados emocionales, y que responda a ellas de manera oportuna y adecuada.
- ✓ **MENTALIZACIÓN.** Es importante para el preescolar el contar con un adulto que vaya traduciendo las experiencias vividas en palabras sencillas y en un lenguaje claro, lo cual también le ayudará a elaborar lo vivido y lo tranquilizará. Así, a través de la verbalización, el adulto le transmite al niño una interpretación de la situación vivida. Con los niños más grandes se puede generar un mayor diálogo acerca de lo ocurrido, de las cosas que les dan temor, de lo que le preocupa que ocurra en adelante, etc. Si un niño tiene dificultades para reconocer sus emociones, los adultos pueden ayudarlo poniéndole palabras a lo que creen que les pasa (“Yo creo que tú piensas que va a venir un temblor fuerte cuando estés en la escuela y por eso a lo mejor no quieres ir”).
- ✓ **ACTITUD EMPÁTICA.** Tratar de ponerse en el lugar del niño y de ver la catástrofe desde su mirada, y entender que los niños y niñas pequeños no dimensionan un evento de esta naturaleza de igual manera a cómo lo vivimos los adultos. Ello ayudará al adulto a entender de mejor manera lo que el niño pequeño puede estar sintiendo y, por tanto, ser más sensible a sus necesidades.

Cabe tener en cuenta que todos los niños reaccionan de manera distinta; algunos se pueden haber aterrorizado en el momento mismo, otros a los minutos, y otros pueden demostrar la angustia o miedo incluso días después, sin embargo, todas son reacciones normales a la situación vivida. Lo importante es estar alerta a estas señales, apoyarlos cuando aparezcan y, en caso de que aumenten, consultar a un especialista.

5

¿Cómo podemos ayudar a las familias y/o adultos a manejar el impacto de un terremoto?

ALGUNOS FACTORES QUE INFLUIRÁN A LA HORA de direccionar el impacto del evento traumático en las familias y los adultos que la conforman, dicen relación con:

- ✓ **CONTENCIÓN.** Toda persona que ha vivido una experiencia traumática necesita un espacio donde pueda hablar y compartir lo que le pasó. En este sentido es necesario dar un espacio donde las familias puedan compartir sus vivencias, expresar sus emociones y sentirse escuchadas y acogidas. Además, es importante fortalecer los recursos propios de las familias, lo cual logrará disminuir la intensidad de emociones como la angustia y/o depresión.
- ✓ **FORTALECIMIENTO.** En situaciones de crisis la persona olvida que en otros momentos de su vida sí fue competente y tiende a pensar que siempre ha sido tan inútil e ineficiente como se siente en este momento. En este sentido, es importante apoyar a las personas rescatando sus habilidades y capacidades, sus historias de vida y sus fortalezas, de modo de fortalecer su auto-eficacia.
- ✓ **MANTENER LA ESPERANZA Y TRANSMITIR CONFIANZA.** En situaciones de crisis, es importante que se pueda transmitir confianza a la familia en los recursos que ella tiene para salir adelante y mantener la esperanza de que será capaz de enfrentar y resolver su situación.
- ✓ **TRANSMITIR TRANQUILIDAD Y FOCALIZAR EN TAREAS CONCRETAS.** En momentos de crisis, la ayuda práctica es fundamental para que la persona que la enfrenta pueda tener la tranquilidad y focalizar su energía en salir adelante. En este sentido, es importante revisar con las familias las tareas concretas y más urgentes a realizar, y ayudarlas a organizarse para poderlas llevar a cabo.
- ✓ **PREOCUPARSE DE LA FATIGA.** Es característico de las personas que enfrentan una crisis el que se cansen excesivamente o que tengan dificultad para irse a descansar. Esto los extenúa y es probable que los haga más ineficaces para enfrentar la situación. Un apoyo social importante es preocuparse de que descansen oportunamente y que, de alguna manera, logren ser sustituidos temporalmente en algunas de sus labores.

6

¿Cómo podemos ayudar al personal de la institución?

SE ESPERA QUE EL PERSONAL SEA PARTE de las primeras figuras de apoyo para niños o niñas, lo cual implica:

- ✓ Que sean capaces de entregar contención.
- ✓ Que sean capaces de articularse con las redes de derivación, en caso de ser necesario.

A su vez, para que ellos puedan desempeñar adecuadamente su labor, es necesario que puedan:

- ✓ Recibir apoyo permanente para el enfrentamiento de situaciones críticas.
- ✓ Recibir apoyo para prevenir el desgaste profesional y emocional (auto-cuidado).

Lo anterior es importante ya que para que el equipo de la institución pueda contener a otros, a su vez también tiene que ser contenido respecto a su propia experiencia. Para lograr lo anterior, se recomienda:

- ✓ Crear espacios para que el personal pueda conversar de lo sucedido y elaborar lo que a cada uno le tocó vivir.
- ✓ Procurar un espacio para que el equipo converse cómo actuar, constituyan redes y busquen soluciones.
- ✓ El personal de trato directo (cuidadoras, guardadoras, voluntarias) puede exponer sus vivencias del evento a los niños, pero de forma auto-regulada y dar el mensaje de que las adversidades siempre existen pero hay que enfrentarlas con fortaleza y solidaridad con los otros.
- ✓ Si una persona se encuentra muy afectada y sobrepasada, se le debería liberar de la responsabilidad de hacerse cargo de un grupo de niños, ya que probablemente presentará dificultades para contener la angustia y la tristeza de los niños y niñas.
- ✓ Evitar la sobreexposición a la programación televisiva que enfatiza lo sensacionalista y está cargada de elementos dramáticos repetitivos. Esto puede tener un impacto negativo, no sólo a nivel consciente, sino también en niveles más profundos.

Indicaciones finales

- ✔ Todas las emociones son válidas y es bueno compartirlas con otros.
- ✔ Contar lo ocurrido ayuda a elaborar lo vivido, al igual que recibir apoyo y consuelo.
- ✔ Acérquese a las personas que más quiere, en quienes más confía.
- ✔ No trate de resolver todo al mismo tiempo; busque consejo e información, tómese un tiempo para reflexionar y trate de resolver las dificultades concretas y más urgentes.
- ✔ Dé un paso cada vez.
- ✔ No siga la vida como si nada hubiera pasado; necesitamos darnos un tiempo para recuperar la seguridad, la confianza y la esperanza.

