

realidades ocultas

*para brindar apoyo a quienes viven situaciones violentas:
los niños pequeños y sus familias*

Elena Cohen y Barbara Walthall

*The National Child Welfare Resource Center for Family-Centered Practice
Washington, DC*

enero de 2003

Enviar comentarios y sugerencias a:

Elena Cohen
National Child Welfare Resource Center for
Family-Centered Practice
1150 Connecticut Avenue, NW
Suite 1100
Washington, DC 20036
202.638.7922
202.828.1028 fax
elenac@esilsg.org

El documento se puede pedir a:

National Child Welfare Resource Center for
Family-Centered Practice
1150 Connecticut Avenue, NW
Suite 1100
Washington, DC 20036
202.638.7922
202.828.1028 fax
Attention: Publications Coordinator
info@cwresource.org

y a

National Clearinghouse on Child Abuse
and Neglect Information
330 C Street, SW
Washington, DC 20447
1.800.394.3366
nccanch@calib.com
www.calib.com/nccanch



El cursillo fue financiado mediante una subvención de:
U.S. Department of Health and Human Services (DHHS), Substance Abuse and Mental
Health Services Administration (SAMHSA), Center for Mental Health Services (CMHS)
número SM52885-01. Las opiniones que se expresan en el presente documento son
las de los autores y no reflejan la opinión oficial del DHHS/SAMHSA/CMHS.

Índice

Prólogo	v
Realidades ocultas	1
Cómo ayudar a los niños a recuperarse	9
Cómo ayudar a los adultos a recuperarse	15
Recursos	21

Prólogo

En esta guía se resumen las ideas más importantes que se expusieron en un cursillo realizado en abril de 2000, en coordinación con el congreso de capacitación de la *National Head Start Association*. Se basa fundamentalmente en las exposiciones de: Elena Cohen, del *National Child Welfare Resource Center for Family-Centered Practice*; Betsy Seamans, de *Family Communications, Inc.*; James Gabarino, de *Cornell University*; Betsy McAlister Groves, del *Child Witness to Violence Project*; Jane Knitzer, del *National Center for Children in Poverty*; Michael Rovaris, de *The Violence Intervention Project for Children and Families*; Patricia Van Horn, del *Child Trauma Project*; y Maxine Weinreb, del *Child Witness to Violence Project*. Los casos que se usaron en esta guía son casos de la vida real aportados por profesionales de salud mental.

Las autoras agradecen a Anne Mathews-Younes, Directora de Sección, y a Gail Ritchie, Asesora de Salud Pública de la Sección para la Creación de Programas, del *Center for Mental Health Services*, perteneciente a la *Substance Abuse and Mental Health Services Administration*, por su apoyo invaluable a lo largo del proyecto y de la redacción de esta publicación.

Gracias también a las muchas personas que aportaron comentarios valiosos sobre el material, en especial Alicia Lieberman, del *Child Trauma Project*; Betsy McAlister Groves; Maggie Holmes, de la *National Head Start Association*; Cynthia Figueroa, de *Congreso de Latinos Services*; Florence Calhoun; Gwen Freeman, de las escuelas del condado de Fairfax (Virginia); Deborah Roderick Stark; y Patricia Van Horn. Agradecemos la infatigable labor de Elissa Golan y Magdala Labre, quienes corrigieron la publicación, de la diseñadora Jennifer McDonald, del *National Child Welfare Resource Center for Family-Centered Practice*, y a Heller Language Solutions por la traducción del documento original en inglés al español.

Realidades ocultas

1

*“Tenemos que mencionar estas realidades ocultas:
hablar de ellas, dar a conocer el problema”.*

—Jane Knitzer, 2000

Para muchos de nosotros la violencia es una realidad de todos los días: está en juegos por computadora, en los dibujos animados, en la televisión, las películas, las autopistas, las escuelas, los parques infantiles, en los lugares de trabajo, los vecindarios y en muchos hogares. Los niños pequeños se pueden enfrentar a situaciones violentas a edades muy tempranas, a veces incluso antes de nacer. Pueden estar expuestos a sucesos traumáticos tanto como víctimas o como testigos, o simplemente porque se dan cuenta de la violencia que los rodea.

Tanto los niños como los adultos se ven afectados cuando presencian un acto violento, pero cuando se trata de niños pequeños es fácil pensar que están inmunes y salen ilesos. A fin de cuentas, no se dan cuenta de todo lo que les rodea y no pueden hablar. Este es un mito: los niños pequeños *sí* se ven afectados. Para ayudarles a recuperarse debemos hablarles de la violencia que ven y escuchan.

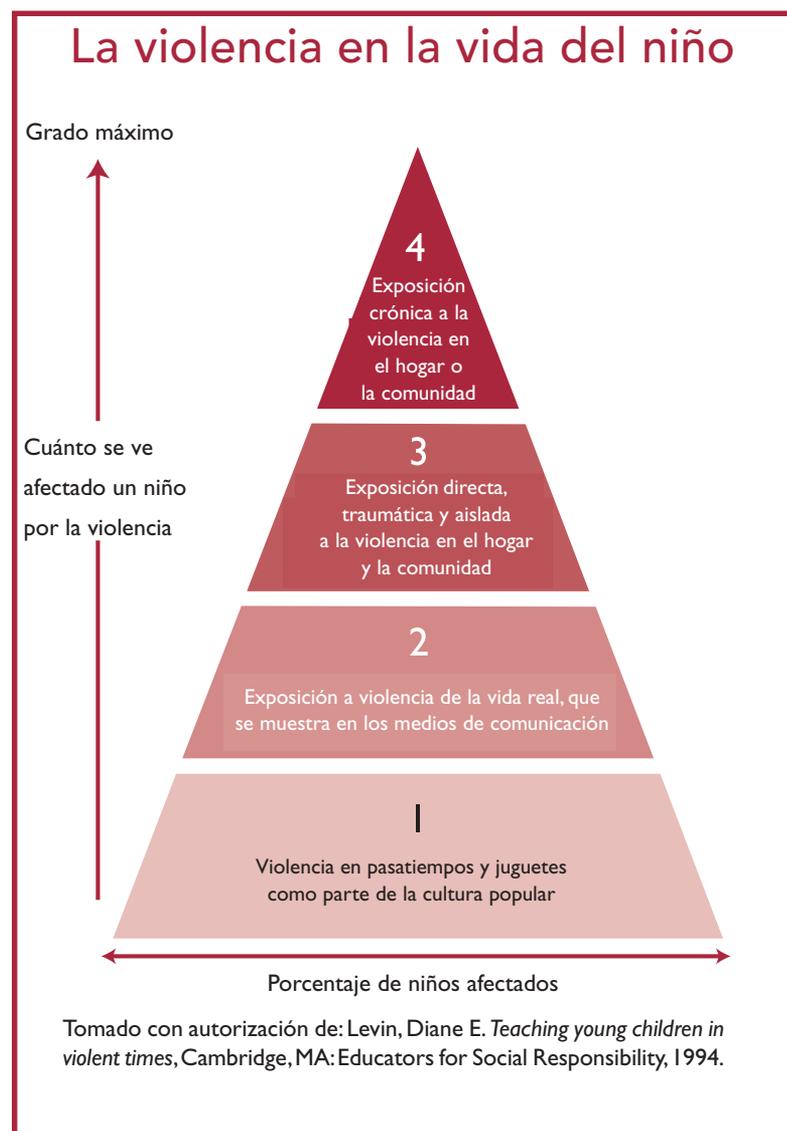
Sin embargo, la violencia a menudo es una realidad muda: los niños son demasiado pequeños para hablar de la violencia que hay en sus vidas o están demasiado asustados para mencionarla; es posible que los adultos hagan como si no existiera o prefieran no hablar de ella con los niños que tienen a su cuidado. La realidad de la violencia permanece oculta. Este silencio puede corroer la infancia, desgastando la confianza que los niños necesitan sentir, y destruyendo las relaciones importantes que necesitan establecer en sus primeros años.

Cómo romper el silencio

Vivir la violencia significa sentirla aunque no necesariamente entenderla. Si bien los bebés y niños pequeños no comprenden a fondo la violencia, pueden sentir el peligro y sufrir a causa de una pérdida. Por ejemplo, el bebé reconoce el olor de las personas que lo cuidan, el sonido de sus voces, la manera en que lo cargan y los ritmos del día. Se da cuenta cuando estas cosas

se alteran o desaparecen. También nota los estados de ánimo, como cuando una persona que lo cuida está tensa, cuando una maestra está más callada de lo que suele ser o cuando su papá se demora más que de costumbre en recogerlo cuando llora.

Los sucesos traumáticos, como presenciar una muerte o enfrentar personalmente el peligro de una lesión grave, son experiencias muy intensas tanto para el adulto como para el niño. Tales sucesos pueden tener efectos perjudiciales a largo plazo. Hablar sobre los sucesos traumáticos a menudo es útil para niños y adultos. Pero les puede resultar muy difícil hablar sobre la violencia que hay en su vida. Como



consecuencia, estas realidades mudas de la violencia a menudo se quedan sin expresar, complicando así la recuperación del niño y el adulto.

Cuando sucede algo traumático, el adulto puede sentirse asustado y desamparado porque quizá no le funcione su manera habitual de enfrentar situaciones difíciles. El miedo puede ser tan fuerte que prácticamente lo paralice. También puede sentirse avergonzado y pensar: “¿Qué me pasa?” o “¿Qué van a pensar de mí y de mi



Casi todos los niños en edad preescolar ven "monstruos" por todas partes: debajo de la cama, en el clóset, en los cuentos y en los dibujos animados. En la temprana infancia, los niños usan los monstruos para poder vencer sus propios impulsos negativos y entender mejor el mundo. Cuando son testigos de hechos violentos o escuchan violencia en sus propios hogares, sobre todo si tiene que ver con sus padres, pueden pensar que estos últimos son tan aterradores como los monstruos de su imaginación. Esto se debe a que la realidad del niño pequeño es distorsionada y confusa. El niño puede confundir las cosas que le asustan de sus padres con las cualidades buenas de los mismos. En los hogares violentos, los monstruos imaginarios del niño pueden adquirir cierto tinte de realidad. Los niños pequeños necesitan que sus padres les ayuden a superar el temor a los monstruos.

familia?” O quizá crea que su silencio evitará que los niños y las personas que los rodean sientan tanto dolor y tanta tristeza.

Algunos adultos pueden recuperarse después de esta intensa reacción inicial. A otros les cuesta mucho más trabajo volver a la vida normal y pueden presentar graves problemas sociales y emocionales, que se conocen como síndrome de estrés postraumático. Los síntomas de este mal generalmente se observan en los soldados que regresan de la guerra y en personas que han vivido acontecimientos traumáticos, como accidentes automovilísticos y catástrofes naturales. Algunos de los síntomas son:

- ◆ Pensar constantemente en el acontecimiento traumático.
- ◆ Tener pesadillas.
- ◆ Evitar los lugares, las personas o las actividades que evoquen recuerdos del suceso.
- ◆ Perder interés en hacer cosas que le gustaban antes.
- ◆ Sentirse solo, vacío, triste, angustiado o sin sentimientos.
- ◆ Volverse irritable, furioso y sobresaltarse fácilmente.

Los niños que viven un suceso traumático pueden tener muchos de estos sentimientos. Sin embargo, el niño es todavía más vulnerable que el adulto porque no sabe entender ni manejar estos sentimientos.

Al niño puede preocuparle que al hablar de los sucesos violentos y de la manera en que se sintió al respecto haga que el adulto se “desmorone”. Y si eso pasa, se pregunte «¿quién va a protegernos a todos?» Puede pensar que es menos peligroso guardarse la tristeza y el miedo que arriesgarse a perder a quienes lo cuidan.

Confianza perdida, vínculos rotos

Los niños pequeños aprenden a sentirse seguros cuando sus necesidades básicas se satisfacen rápidamente y con cariño. Este sentido de

seguridad se puede perder frente a la violencia. A veces, las cicatrices emocionales que deja la violencia pueden provocarle a la familia perjuicios y penas parecidos al dolor de una herida física.

Las investigaciones sugieren que vivir en constante violencia puede cambiar la manera en que el cerebro del niño se desarrolla y funciona. Puede que al niño le resulte difícil concentrarse, aprender, sentir empatía y establecer relaciones interpersonales sanas.

La capacidad de los niños de mostrar comprensión, cariño, generosidad y amor está conectada con las relaciones que establecen cuando son bebés y niños pequeños. Los bebés establecen vínculos cuando aprenden a confiar



Los padres y otros cuidadores pueden ayudar enormemente al niño que ha sido testigo de la violencia al apoyarlo y protegerlo.

	Tarea de esta etapa de desarrollo	Efectos del trauma	Síntomas posibles
Bebés del nacimiento a los 12 meses	Crear una sensación de seguridad en un entorno en el que puedan confiar en que padres, familiares y otras personas atenderán con cariño sus necesidades básicas.	Comienzan a sentir que el mundo es un sitio aterrador. El proceso de apegarse a las personas se ve afectado porque el entorno no es seguro ni digno de confianza.	Alteraciones en las costumbres de sueño y alimentación; tendencia a aferrarse a las personas constantemente; dificultad para separarse de los adultos (sobre todo de los padres); llanto inconsolable; temor de las cosas nuevas; sobresaltarse fácilmente; falta de curiosidad; seriedad.
Niños pequeños 12 a 36 meses	Adquirir sentimientos de independencia. Usar palabras o gestos para comunicar necesidades y expresar sentimientos. Interactuar con niños de la misma edad.	Se interrumpen el desarrollo del lenguaje, de la curiosidad y de los deseos de explorar. Se disminuye el aprendizaje de la conducta social.	Dificultad para poner atención; aislamiento; temor; agresividad; reacciones de angustia frente a sonidos intensos; dolores de estómago y otros achaques físicos.
Pre escolares 3 a 5 años	Distinguir la fantasía de la realidad. Darse cuenta de cómo las ideas y los sentimientos se relacionan con las consecuencias. Jugar con sus compañeros de manera colaborativa.	Distorsión de la manera en que piensan acerca de sí mismos y del mundo que los rodea.	Conductas agresivas atípicas o síntomas de retraimiento; evocación del suceso; pesadillas; falta de apetito; pérdida de destrezas; dificultad para concentrarse.

en que sus padres y otros adultos los protegerán y atenderán sus necesidades. Los niños pequeños fortalecen estos vínculos aún más comunicándose con los adultos y con otros niños en la escuela. Aprenden a colaborar, turnarse, cumplir reglas y compartir.

Estos vínculos iniciales comienzan a construir los cimientos de las demás relaciones que el niño va a tener. Son importantes para su sentido de seguridad emocional y física, y para su disposición a intentar cosas nuevas. Las relaciones tempranas también preparan al niño para el aprendizaje y para que le vaya bien en los estudios.

En el caso de los niños que conviven con el miedo, el proceso de establecer relaciones basadas en la confianza se puede retrasar. Es posible que estos niños jamás puedan establecer relaciones interpersonales sanas.

La exposición a la violencia puede ser particularmente nociva para los niños cuando ocurre muy de cerca, especialmente en el hogar.

Puntos clave para recordar

1. Todo niño, cualquiera que sea su edad, puede verse afectado por la violencia
2. Cuanto más cercana al niño ocurra la violencia, más lo puede afectar.
3. Una relación cariñosa y protectora con un adulto puede ayudar al niño a recuperarse de la exposición a la violencia.
4. Los maestros y los cuidadores pueden reconocer los signos de la violencia y contribuir a prevenirlos o intervenir para disminuir su impacto en los niños.

El niño pequeño puede ver que sus padres, quienes debieran ser cariñosos y cuidarse mutuamente, se pelean, se reconcilian y se pelean de nuevo. Este ciclo provoca confusión e incertidumbre.

El niño que sufre violencia quizá no aprenda a confiar ni a amar. Cuando alguien a quien ama resulta lastimado o desaparece, el niño puede decidir inconscientemente que una pérdida de este tipo es muy dolorosa. Para que no vuelva a suceder, puede alejarse emocionalmente de quienes lo rodean. Si el suceso es particularmente violento y perjudicial, sobre todo si perdura durante meses o años, el niño puede enfrentar problemas graves más adelante en la vida.

Los niños que son testigos de algún acto violento corren mayor riesgo de convertirse en agresores o en víctimas.

A través de los ojos del niño

El niño puede reaccionar frente a la violencia portándose mal en cualquier momento. Puede suceder algo que lo haga recordar el hecho y lo asuste de nuevo por un período de tiempo breve e intenso. Cuando se considere seguro otra vez, quizá pueda expresar cómo se siente.

Cada niño actúa de manera diferente frente a la violencia. Unos se deprimen, o se sienten angustiados, preocupados o retraídos, o tienen tendencias autodestructivas. Otros pueden ser más agresivos hacia los padres y compañeros de juegos, causan desorden o son exageradamente activos, o se vuelven descuidados y propensos a sufrir accidentes.

La forma en que el niño reacciona puede depender de muchas cosas:

De la edad y la etapa del desarrollo. Incluso antes del nacimiento los niños pueden reaccionar cuando oyen ruidos fuertes, las voces o la angustia de sus padres, o actos violentos. Los bebés, los niños pequeños y los preescolares pueden reaccionar a la violencia de diferentes maneras (véase la tabla de la página 15).

De la cercanía e intensidad. Las reacciones de los niños pueden ser diferentes según lo que haya acontecido, el tiempo que haya durado y la participación que tuvo el niño en el hecho. Puede haber una gran diferencia si el niño oye un tiroteo y gritos a lo lejos, si realmente ve el tiroteo o si algún miembro de la familia estuvo en peligro directo o resultó herido. Cuanto más cercana al niño esté la violencia, más probable es que lo afecte.

De la frecuencia. Los niños que enfrentan hechos violentos a lo largo de un período de tiempo pueden reaccionar de manera diferente que aquéllos que han estado expuestos a un solo suceso. Es posible que aprendan muy temprano el significado de pérdida, muerte y lesiones corporales. Y por ello pueden comenzar a ver el mundo como un lugar peligroso e impredecible.

Del entorno familiar y comunitario. El entorno puede afectar la manera en que el niño reacciona ante la violencia. La familia, los compañeros, la escuela y la comunidad desempeñan un papel importante en la manera en que el niño se ve afectado por la violencia. Todos ellos pueden ayudar a que el niño establezca relaciones tempranas cuando le crean un entorno protector y una atención compasiva. Este entorno puede darle al niño una sensación de seguridad física y emocional, y satisfacer sus necesidades básicas de amor, nutrición y protección. Cuantas más oportunidades tenga el niño de triunfar, menos probabilidades habrá de que tenga problemas.

Cada niño es diferente

La violencia no afecta a los niños de la misma manera. Tal parece que a algunos les es más fácil hacer frente a los sucesos traumáticos que a otros. Estos niños son resistentes; pueden recuperarse de acontecimientos y circunstancias nocivas. Esta capacidad de recuperación parece depender del temperamento del niño, de su manera natural de reaccionar frente al mundo y del equilibrio que exista en su entorno entre *los riesgos* que lo



Proteja a los niños dándoles la información que parezcan desear y necesitar en un momento dado. Les ayuda inmensamente hablar con los adultos cariñosos que forman parte de su vida sobre la violencia.

hacen sentir en peligro o que atentan contra sus relaciones con otros, y *los elementos protectores* que lo hacen sentir seguro física y emocionalmente.

Los riesgos incluyen el abuso de drogas, las enfermedades mentales, la violencia en la comunidad y en el hogar, el maltrato y descuido de menores, y la pobreza.

Una relación fuerte y positiva con un adulto competente y cariñoso puede ser la protección más importante que el niño necesita. Los padres, maestros y cuidadores de niños pequeños pueden desempeñar un papel muy importante al apoyar y proteger al niño. Esto implica escucharlo y hablar con él, comprender antes de castigar, y ser constante, predecible y repetitivo. En la siguiente sección de esta guía se presentan ideas sobre cómo ayudar a que los niños se recuperen.

Cómo ayudar a los niños a recuperarse

2

“No podemos esperar que los niños se recuperen solos de las privaciones y del peligro. Aquí no hay magia. Los niños resistentes han sido protegidos por los adultos, por el cariño que les brindan, por los factores positivos y por sus oportunidades para triunfar”.

—Ann Masten, 1998

Nueve niños en edad preescolar iban camino a casa cuando, de repente, el autobús en el que iban se detuvo. Un hombre que sangraba profusamente salió corriendo de una tienda, cruzó la calle y se desplomó frente al autobús. Otro hombre, armado con un cuchillo, lo perseguía. La policía llegó rápidamente y retiró de la calle al hombre ensangrentado. Los niños siguieron rumbo a casa.

Al día siguiente, en la escuela, en toda la mañana, mientras los niños jugaban y participaban en las actividades escolares, nadie mencionó nada. Por fin, a la hora de la charla en grupo, la maestra dijo: «Muchos de ustedes vieron ayer algo miedoso cuando iba a casa en el autobús. ¿Qué pensaron? ¿Qué pasó?» Fue entonces cuando de los niños brotaron muchas preguntas: ¿Cuánta sangre hay en el cuerpo? ¿Se llevaron a la víctima al hospital? ¿Le pusieron puntos? ¿La policía detuvo al otro hombre? ¿Lo metieron a la cárcel? ¿Se podrá escapar? Preguntaron también qué le pasa al cuerpo cuando recibe una herida, por qué había sucedido esto y por qué al hombre lo habían perseguido y apuñalado. Las preguntas se enfocaron en la sensación de inseguridad, sobre lo que puede pasarle al cuerpo humano, en el hombre que tenía el cuchillo y en la posibilidad de que pudiera escaparse de la cárcel. Al hablar de estos temores pudieron desahogarse un poco.

Los niños que pasan por un suceso traumático necesitan hablar de lo que pasó, pero a los adultos a menudo les parece difícil hacerlo. Así se crea una conspiración de silencio: si los niños no mencionan el asunto, los adultos tampoco lo hacen. La cuestión es que el silencio no ayuda a que los niños se recuperen; lo que sí sirve es hablar del tema y ayudarles a que nuevamente se sientan seguros.

El comienzo de la recuperación

Hay muchas formas en las cuales los maestros, los padres, los familiares, la familia de crianza, los abuelos y los trabajadores sociales pueden ayudar a los niños a iniciar el proceso de recuperación. He aquí algunas ideas:

Ayudar al niño a sentirse seguro. La recuperación sólo puede comenzar cuando el niño se siente seguro. Incluso los niños que siguen viviendo en

ambientes violentos pueden sentirse seguros si los adultos que los rodean son flexibles, responden a sus necesidades y les prestan atención individualizada. Los niños también se sienten más seguros cuando pueden entender y seguir reglas sencillas. Las rutinas diarias en el hogar y en la escuela les dan la sensación de seguridad porque les permiten predecir lo que va a suceder. Puede ser muy útil fijar límites y expectativas que sean claros y que se ajusten a la edad del niño.

Aprender a comprender al niño. Si se han observado las costumbres y el comportamiento diarios del niño, es fácil saber cuándo está sintiendo estrés. Este estrés (tensión) puede deberse a sucesos del hogar o de la comunidad, o ser una reacción a haber presenciado algo aterrador.

Ayudar al niño a expresar sus sentimientos. Los niños necesitan tiempo, espacio y diferentes maneras de expresar sus sentimientos y de hablar sobre lo que les sucede. Muchos niños a quienes se les hace difícil hablar de sus sentimientos pueden ser capaces de expresarlos a través del arte, cuentos, juegos teatrales y otras actividades parecidas.

Ayudar al niño a sentir que controla su propia vida. Cuando los niños conocen, aceptan y se enorgullecen de sus logros, adquieren una sensación de poder. Aceptarse y estar orgulloso de sí mismo viene de vivir el triunfo y de ser aceptado por los demás.

Promover las formas no violentas de interactuar y jugar, y dar ejemplos de las mismas. Los maestros y padres de familia son los modelos más importantes de conducta para los niños, quienes probablemente imiten sus actos. Los adultos pueden ayudar a los niños dándoles ejemplo de maneras adecuadas de manejar el estrés o las situaciones de conflicto.

Restringir el tiempo que el niño está expuesto a la violencia en los medios de comunicación. Como se menciona en *Youth Violence: A Report of the Surgeon General*, las investigaciones indican que estar expuesto a la violencia en los medios de comunicación aumenta la conducta agresiva física y verbal de los niños a corto plazo. También

Los efectos de la violencia en la televisión

Las investigaciones indican que los niños que ven violencia en la televisión pueden:

- ◆ Imitar los actos de agresión que ven.
- ◆ Pensar que la violencia es algo aceptable.
- ◆ Comenzar a creer que el mundo es un lugar peligroso.
- ◆ Perder la sensibilidad emocional frente a la violencia.
- ◆ Agitarse con la violencia que ven.
- ◆ Usar la violencia de la televisión para justificar su propia conducta agresiva

Adaptado de: Bushman, Brad J., y Huesmann, L.R. *Effects of televised violence on aggression*. Tomado de Singer, Dorothy, y Singer, Jerome L. *Handbook of children and the media*. Thousand Oaks, CA: Sage Publications, Inc., 2000, páginas 223 a 254, según se cita en *Youth Violence: A Report of the Surgeon General*.

aumenta las actitudes y emociones agresivas. Este informe recomienda que los padres disminuyan y controlen el acceso de los niños a temas violentos en los medios de comunicación.

Pedir la autorización de la familia y comunicar sus inquietudes a las demás personas que le prestan servicios al niño. La familia es siempre el primer recurso para ayudar a los niños. Tenga en cuenta las diferencias culturales. En algunas culturas, por ejemplo, es posible que no sea aceptable expresar emociones negativas. Por otra parte, cada familia tiene maneras diferentes de manejar el estrés, de tranquilizar a sus hijos y de hablar de sus preocupaciones e inquietudes.

Cómo manejar conductas difíciles

Los niños que han quedado traumatizados por la violencia pueden comportarse de distintas maneras que muestran el estrés y el temor que sienten. Hay formas de ayudar en cada situación:



El adulto que colabora es alguien que conoce bien al niño, entiende sus costumbres, lo escucha y le responde. Generalmente es uno de los padres, un maestro, un asistente de la escuela u otro adulto. Esta persona puede ayudar al niño a enfrentar el estrés y el trauma de la violencia.

Regresión. Los niños que sufren estrés tienden a olvidar algunas de las cosas que han aprendido y regresan a conductas previas, como mojarse o ensuciarse en la cama o en la ropa interior, y chuparse el dedo. Los adultos pueden tratar de establecer una conexión con el niño al nivel cronológico al que ha regresado e intentar ayudarlo con delicadeza a recuperar estas destrezas.

Miedo a la separación. Al niño que ha quedado traumatizado por la violencia le puede resultar difícil separarse de sus padres, o de sus maestros o cuidadores. Puede estar constantemente aferrado a alguna persona. Los adultos deben ser pacientes y darle al niño tiempo extra durante los períodos de transición del día, como a la hora en que lo dejan en la guardería, que lo recogen de la escuela o que lo ponen a dormir.

Miedo. Después de un hecho traumático, el temor puede ser una de las emociones más intensas del niño. Déjele saber que es aceptable tener miedo; que no tiene que ser valiente. Cuénteles que no está solo; que usted está ahí para protegerlo y amarlo.

Romper las reglas. Trate de mantener las mismas reglas y expectativas. Saber lo que se espera de ellos les ayuda a los niños a sentirse seguros. No use castigos físicos, ya que sólo muestran que el uso de la violencia es aceptable para resolver problemas. Para manejar este tipo de conducta use otros métodos que puede aprender en clases dirigidas a los padres de familia o consultando otras fuentes.

Reacciones frente al aniversario del hecho. Las reacciones de un niño a un suceso violento pueden presentarse después de que haya pasado mucho tiempo. El niño puede comenzar a mostrar signos de estrés cuando se acerque al aniversario de la fecha en que sucedió el hecho. Los aniversarios son oportunidades para



Algunos indígenas estadounidenses creen que los sueños, sean buenos o malos, flotan en el aire de noche. Fabrican un “atrapasueños” con un aro de madera y una red de tendones y plumas, y lo colocan sobre la cama de los recién nacidos, del

niño o de los recién casados. Al balancearse libremente en el transcurso de la noche, se atrapan los sueños que pasan flotando por ahí. Los sueños buenos flotan a través de la red, bajan por la pluma y caen sobre el durmiente. Los sueños malos se enredan en la red y desaparecen con la primera luz del alba.

Si quiere, haga un “atrapasueños”; póngalo cerca de la cama del niño y explíquele el significado.

reconocer los sentimientos que aún quedan y para hablar de nuevos sentimientos e ideas.

Pesadillas. Los niños que sufren estrés a menudo tienen pesadillas. Las siguientes estrategias pueden ser de utilidad:

- ◆ Crear condiciones que favorezcan el sueño profundo y pacífico. Por ejemplo, mantener rituales para la hora de acostarse y acostar al niño a la misma hora todas las noches. Asegurarse de que el niño no ingiera caféina ni azúcar antes de acostarse.
- ◆ Animar al niño a que exprese sus preocupaciones durante el día para que no

Diez maneras de calmar a un niño angustiado.

1. Reaccione lo más rápidamente posible a los signos de angustia del niño, acercándose a él y mostrando interés en lo que está sintiendo.
2. “Escuche” lo que el niño dice, tanto sus palabras como sus acciones.
3. Tome en serio los sentimientos del niño, sobre todo el temor y la ira.
4. Pídale a otro adulto que cuide a los demás niños para que usted pueda hablar en privado con el niño.
5. Relájese. Reaccione con calma y moderación cuando esté ayudando a un niño a tranquilizarse.
6. Repita en otras palabras lo que el niño le dice para asegurarle de que entiende su inquietud.
7. Facilite métodos adecuados de desahogo para las emociones intensas como ira, frustración, tristeza y soledad. Por ejemplo, deje que el niño golpee una pera de boxeo, llévalo a un rincón tranquilo, jueguen con una grabadora, déjelo correr en un lugar especial designado para ello o anímelo a pintar.
8. No se tome las cosas muy a pecho. Ni usted es un “mal” cuidador ni el niño es un “niño malo”.
9. Consuele al niño dándole más abrazos que de costumbre, sentándolo en las rodillas o arrullándolo de manera especial a la hora de irse a dormir. Los bebés pueden necesitar más consuelo o arrullos.
10. Esté a disposición del niño. Nada es más reconfortante para un niño que la presencia y los cuidados suyos.

Entornos protectores

Los entornos protectores son aquellos en los cuales:

- ◆ Los niños sienten que alguien los “escucha”. Como los niños se expresan más con acciones que con palabras, la mayoría de las cosas que hacen tiene un significado. En general, la conducta de los niños tiene el fin de obtener lo que creen necesitar, independientemente de si los adultos lo entienden o no.
- ◆ Los niños se sienten seguros y protegidos. Hay diferentes formas de criar a un niño y diferentes estilos de ser padres. El uso de la disciplina como forma de enseñanza y tener límites y reglas firmes y constantes en casa y en los programas de educación ayudan a los niños a sentirse seguros.
- ◆ Los niños se sienten amados y apreciados por los adultos que los cuidan.

queden dándole vueltas en la cabeza por la noche.

- ◆ Hablar con él sobre la pesadilla. Ayudarle a imaginar un mejor final para el cuento. Repasar el “desenlace feliz” antes de que el niño se duerma.
- ◆ Si el niño está asustado, reafírmele su amor y recuérdale que usted va a cuidarlo. “No voy a dejar que el monstruo te lastime. Lo voy a ahuyentar”. Asegúrele además que las pesadillas desaparecerán con el tiempo.

Cuándo hay que procurar ayuda profesional

A veces puede ser necesario procurar la ayuda de un profesional de salud mental. Hay que estar pendientes de ciertas conductas:

Bebés: Durante el primer año los bebés crecen tan rápidamente que el desarrollo “normal” varía muchísimo de un niño a otro. Sin embargo, convendría buscar ayuda profesional si el bebé



“Sé que están asustadas por algo ahora. Veamos qué podemos hacer para que se les pase el miedo”. Una técnica consiste en hacer con el niño un dibujo de un círculo grande, lleno de temores. Ayúdele al niño a dibujar un círculo cada vez más pequeño hasta que sea diminuto. Dígale que pronto los temores también serán más pequeños.

no muestra curiosidad, si es demasiado pasivo, si no reacciona frente a los adultos y si tiene dificultades constantes para dormir o comer.

Niños pequeños: Los signos de peligro en el caso de niños pequeños son largos períodos de tristeza en los que pierden interés en las actividades diarias, no pueden dormir, pierden el apetito y le tienen un miedo exagerado a estar a solas. Otros signos son los cambios bruscos de conducta, la hiperactividad y las quejas de que les duele el estómago y la cabeza, y de que se sienten mareados. Generalmente no se logra hallar una causa física para estas dolencias.

Preescolares: Quizá sea conveniente buscar ayuda profesional si el preescolar se aísla de los adultos, compañeros y amigos, si presenta reacciones de pánico, si parece deprimido o infeliz gran parte del tiempo en el hogar o la escuela, si actúa durante un período de tiempo prolongado como si fuera más pequeño, o si se porta mal constantemente en la casa o en la escuela en formas no acostumbradas.

Si está preocupado por el niño, quizá quiera consultar con un maestro, un religioso, un pediatra o el médico familiar para que lo remitan a un profesional de salud mental.

Cómo ayudar a los adultos a recuperarse

3

*“Los adultos también necesitan apoyo.
Necesitan hablar de sus sentimientos y
recibir apoyo para poder ayudar a los niños.
Podemos ayudarles a fortalecerse”.*

—Maxine Weinreb, 2000

Después de estar expuesto a un suceso traumático, la mente y el cuerpo tienen que reponerse y renovarse. De lo contrario, uno puede deprimirse, dormir mal y sufrir dolores de cabeza, mal de estómago y otros achaques. Quizá cueste trabajo recordar cosas y hasta es posible sentirse confundido. Uno puede sentir incluso que se está volviendo loco.

Cuando los padres y otros proveedores están cansados, angustiados, nerviosos y distraídos, les puede costar trabajo lidiar con las dificultades de cuidar a los hijos o de ayudar a un niño, sobre todo cuando tanto el adulto como el niño están bajo la tensión de la violencia y el trauma. Si usted se cuida, estará mejor preparado para ayudar a un niño a recuperarse.

Cómo cuidarse

Los padres de familia, cuidadores y maestros tienen a su alcance muchas estrategias diferentes para cuidar de sí mismos. He aquí unas ideas:

Hacer un plan. El mero hecho de planear hacer algo que lo beneficie significa que ya se está cuidando. Especialmente durante las transiciones difíciles, tener un plan puede hacerlo sentir que tiene más control de su vida. Esto, a su vez, puede hacerlo sentirse mejor con respecto a la vida en general.

Cuidar la salud. El aumento del estrés puede afectar gravemente al cuerpo. Al atender sus necesidades mentales, físicas y espirituales estará más preparado para manejar las situaciones difíciles. Por ejemplo, comer bien le dará la energía que necesita para cuidar a un niño pequeño. El ejercicio puede contribuir a disminuir el estrés, aumentar la energía y mejorar el estado de ánimo. Para algunas personas el hecho de ir a la iglesia, visitar amigos o estar en contacto con la familia son formas de sentirse mejor.

Aprender sobre los efectos del trauma en su vida y en la vida de sus hijos. Comprender lo que está pasando y lo que puede esperar en el futuro es

otra forma de hacerlo sentir que tiene más control sobre su vida.

No negarse a sentir. Esté consciente de los sentimientos a medida que surjan. Hable consigo mismo sobre lo que está viviendo. También puede convenir llevar un diario y escribir todos los días sus sentimientos, reacciones y reflexiones.

¿Necesita ayuda profesional?

Durante las épocas de estrés es natural tener dificultades para dormir y concentrarse. También puede ser difícil disfrutar las actividades con las que antes se gozó. Algunas personas optan por el alcohol o por otras drogas, o se aíslan de los demás. Estas y otras reacciones pueden continuar por mucho tiempo. Se puede conseguir la ayuda de los profesionales de salud mental, como trabajadores sociales clínicos, terapeutas de familia, psicólogos clínicos, psiquiatras o consejeros de salud mental autorizados.

Las siguientes preguntas quizá le ayuden a decidir si debe procurar la ayuda de un profesional de salud mental:

- ◆ ¿Se siente irritable, molesto, impaciente o furioso *muy a menudo*?
- ◆ ¿A *toda hora* se siente atordido o aislado de los demás?
- ◆ ¿Le angustia *mucho* su propia seguridad o la de un ser querido *la mayor parte* del tiempo? ¿Interfiere esa angustia con su capacidad de concentrarse o de vivir como usted quisiera?
- ◆ ¿A *menudo* se queda pensando en el suceso violento, la muerte o la lesión sufrida por un ser querido (o por ciertos aspectos de la misma) aunque haya sucedido varios meses atrás?
- ◆ ¿Se da cuenta a veces de que está haciendo cosas que pueden perjudicarle con el tiempo? ¿Está bebiendo más que de costumbre, tomando más medicamentos con o sin receta, conduciendo de manera descuidada o peligrosa, o pensando seriamente en suicidarse?
- ◆ ¿Hay algún aspecto de lo que siente que le haga preguntarse si es normal o si se está volviendo loco?

Pedir apoyo. Busque amigos, parientes, líderes religiosos u otras personas en quienes confiar. Cuénteles sus sentimientos y experiencias. No hay que avergonzarse de procurar ayuda profesional; solicite servicios profesionales de salud mental cuando los necesite.

Maneras en que los cuidadores profesionales de la primera infancia pueden apoyar a los padres y a sus hijos

Los padres y otros miembros de la familia son las personas más importantes en la vida de un niño. Pueden desempeñar un papel muy importante para ayudarle al niño a recuperarse de haber presenciado algo violento, pero también pueden necesitar la ayuda de maestros, cuidadores y otros profesionales.

Algunos padres de familia pueden sentir que se les está culpando por los problemas de sus hijos



A menudo el estrés de la violencia afecta la relación de una madre con sus hijos.

cuando los cuidadores o los maestros quieren hablar con ellos. Los profesionales en el cuidado de la primera infancia les pueden ayudar a diseñar estrategias para interactuar con sus hijos de manera positiva.

Las situaciones de violencia en el hogar pueden ser particularmente difíciles. En casos en los que ha habido violencia en el hogar, a los padres les puede ser difícil hacer frente a la situación y a la conducta que sus hijos exhiben en respuesta a la violencia. Se puede sentir culpable por no proteger a los niños o por no alejarse de la situación de abuso. Quizá ya no se considere apto para criar a los hijos. A veces el abusador puede criticar a su pareja para justificar sus propios actos. Por ejemplo, los niños pueden decir que su mamá es víctima de abusos porque es perezosa o tonta.

He aquí sugerencias para los maestros y cuidadores que trabajan con los padres de familia:

Sea respetuoso. Aborde a las familias teniendo en cuenta sus antecedentes culturales, raciales, étnicos y lingüísticos. Siempre tome en serio las inquietudes de los miembros de la familia sobre su propia seguridad. Ponga atención a lo que ha funcionado en el pasado y que quizá pueda protegerlos. Recuerde que la familia conoce su propia dinámica mejor que cualquier extraño. Respete la necesidad de intimidad de la familia.

Hable con los padres acerca de sus niños. Ayude a los padres a ver los avances que el niño está haciendo en conseguir amigos, aprender a turnarse con otros y participar en la comunidad de la clase, pero avíseles si nota algo diferente, por ejemplo, si el niño expresa temores nuevos, si está jugando solo con más frecuencia o si le cuesta más trabajo separarse de los adultos.

Ayude a los adultos de la familia a hablar con los niños sobre la violencia. A la mayoría de los adultos les parecen inexplicables y aterradores los hechos violentos. No están seguros de cómo explicarles a los niños pequeños sobre la violencia, la muerte y las lesiones graves. Ayude

a los padres y a otros miembros de la familia a responder a las preocupaciones del niño con veracidad y honradez y de la manera más tranquilizante posible. Los niños deben entender que lo que haya pasado no fue por culpa de ellos.

Explique a los padres de familia la importancia de limitar la exposición de los niños a la violencia en los medios de comunicación. Cuénteles que ver películas o programas de televisión violentos puede ser muy estresante para el niño. Puede provocar temor y pesadillas. Los programas de televisión pueden afectar a los niños aunque parezca que no estén poniendo atención. Los padres pueden limitar la cantidad de tiempo que los niños ven televisión, ver televisión con ellos y controlar lo que ellos mismos ven.

Papel del personal experto en salud mental o en trabajo social

Estas personas pueden ayudar a los padres de familia de las siguientes maneras:

Ayudar a los padres de familia a hacer un plan. En situaciones de violencia en el hogar, pueden ayudar al adulto que no ha causado la situación a hacer un plan antes de que se presente una crisis. El plan debe describir maneras de mantener a dicho adulto y al niño a salvo de todo peligro inmediato.

Enterar a otros que puedan ayudar. Pedir la autorización de los padres para comentar su situación con el resto de la familia y con otras personas. Hablar con el resto de la familia y con profesionales y personal de otras organizaciones que puedan tener que ver con esta familia (p. ej., el pediatra, el consejero de la escuela de uno de los hermanitos, un líder religioso u otras personas). Es muy importante mantener la confidencialidad de la información.

Si la familia está en una situación peligrosa, suministrar apoyo, información y ayuda. La persona que sea víctima de abuso puede necesitar ayuda para entender las leyes y los términos legales que se usen. También puede necesitar ayuda para hacer

Dónde encontrar ayuda

Si no está seguro de dónde ir a buscar ayuda, busque teléfonos y direcciones en las páginas amarillas de la guía telefónica, en las secciones “crisis intervention services” (servicios de intervención en casos de crisis), “mental health” (salud mental), “hotlines” (líneas de emergencia), “hospitals” (hospitales) o “physicians” (médicos).

En medio de una crisis, es posible que el médico del servicio de emergencias de un hospital pueda ayudar temporalmente en un problema emocional y le pueda decir dónde y cómo obtener más ayuda.

Las siguientes personas y organizaciones lo remitirán o le prestarán servicios de diagnóstico y tratamiento:

- ◆ Los médicos de cabecera o de familia
- ◆ Los especialistas de salud mental como psiquiatras, psicólogos, trabajadores sociales clínicos o consejeros autorizados de salud mental
- ◆ La policía, si usted cree que alguien corre peligro inmediato
- ◆ El personal de centros educativos para la primera infancia o de las guarderías de la localidad
- ◆ Los consejeros o defensores de los refugios para víctimas de violencia en el hogar
- ◆ Los programas de apoyo de la familia y de la primera infancia
- ◆ Las organizaciones de servicios para la familia o la comunidad
- ◆ Los centros comunitarios de salud mental
- ◆ La iglesia
- ◆ Las clínicas e instituciones privadas
- ◆ Los programas de ayuda para empleados
- ◆ Las asociaciones médicas, psicológicas o psiquiátricas de la localidad

una lista de preguntas o de inquietudes que deba comentar con el abogado, o para saber qué alternativas debe contemplar. Usted también puede ayudarlo poniéndose en contacto con un refugio, una vivienda temporal o un grupo de apoyo.

Apoye las familias en todo lo que pueda antes de presentar un informe oficial sobre un incidente de violencia en el hogar, el cual puede crear problemas mayores y causar un gran perjuicio a las familias. De cierta forma, este informe puede lastimar de nuevo a la víctima. Si le parece que debe presentar un informe, asegúrese en lo posible de contarle a la familia lo que va a hacer y permanezca a su disposición después. De lo contrario, la familia puede sentirse traicionada y volver a pasar por un trauma.

El papel de los administradores

Trabajar con niños traumatizados es estresante y agotador. Los maestros, los cuidadores y las demás personas que trabajan con niños pequeños y con sus familias en comunidades azotadas por la violencia a menudo se sienten extenuados y fatigados. Pueden experimentar los mismos sentimientos de los niños con quienes trabajan, como aislamiento, ira, tristeza y horror. Algunos pueden tener problemas para dormir, comer y concentrarse.

He aquí algunas ideas para los administradores:

Crear un entorno de apoyo. Creen una atmósfera de confianza y apoyo entre administradores,

consumidores, miembros de la junta y otras personas. Escuchen las necesidades que el personal mencione. Hagan que el personal se sienta más a gusto y proporcionen un foro seguro para el intercambio de impresiones, inquietudes, actitudes y convicciones.

Proporcionen capacitación y recursos. Proporcionen capacitación específica para ayudar al personal a sentirse más seguro al lidiar con los retos emocionales y de conducta de los niños a su cuidado. Faciliten el acceso a supervisiones clínicas y a interconsultas de salud mental en el lugar de trabajo.

Ayuden al personal a prepararse para emergencias. Diseñen normas y procedimientos para las emergencias que se presenten en el programa, durante el fin de semana y cuando se lleven los niños a excursiones.

Ayuden al personal a enfrentar situaciones estresantes. Cuando se presente una crisis, asegúrese de que el personal tenga los recursos y el apoyo que necesita para resolver satisfactoriamente el conflicto y satisfacer las necesidades de los niños y de las familias. Pongan a disposición del personal la ayuda de un especialista en salud mental durante una crisis y después de la misma.

Recursos

Existen varias entidades que ofrecen más materiales e información sobre el tema de los niños y la violencia. También se dispone de otros materiales, desde impresos hasta videos de capacitación. A continuación se relacionan estos recursos adicionales.

Entidades

American Academy of Child and Adolescent Psychiatry (AACAP)

Teléfono: 202.966.7300 *(tienen materiales en español)*
En Internet: <http://www.aacap.org>

American Psychological Association (APA)

Teléfono: 800.374.2721; 202.336.5500
En Internet: <http://www.apa.org>

Center for Mental Health Services' Knowledge Exchange Network (KEN)

Teléfono: 800.789.2647 *(tienen materiales en español)*
En Internet: <http://www.mentalhealth.org>

Center for the Study and Prevention of Violence (CSPV)

Teléfono: 303.492.8465
En Internet: <http://www.colorado.edu/cspv>

Child Welfare League of America

Teléfono: 202.638.2952 *(tienen materiales en español)*
En Internet: <http://www.cwla.org>

Child Witness to Violence Project (CWVP)

Teléfono: 617.414.4244
En Internet: <http://www.bostonchildhealth.org/special/CWTV/overview.html>

Children's Defense Fund

Teléfono: 202.628.8787
En Internet: <http://www.childrensdefense.org>

Family Violence Prevention Fund

Teléfono: 415.252.8900 *(tienen materiales en español)*
En Internet: <http://www.endabuse.org>

Federation of Families for Children's Mental Health

Teléfono: 703.684.7710
En Internet: <http://www.ffcmh.org>

Head Start Information and Publication Center

Teléfono: 866.763.6481; 202.737.1030 *(tienen materiales en español)*

Fax: 202.737.1151

En Internet: <http://www.headstartinfo.org>

National Association for the Education of Young Children

Teléfono: 800.424.2460; 202.232.8777 *(tienen materiales en español)*

En Internet: <http://www.naeyc.org>

National Center for Children Exposed to Violence

Teléfono: 877.496.2238

En Internet: <http://www.nccev.org>

National Center for Post-Traumatic Stress Disorder

Teléfono: 802.296.6300

En Internet: <http://www.ncptsd.org>

National Child Welfare Resource Center for Family-Centered Practice

Teléfono: 202.638.7922 *(tienen materiales en español)*

En Internet: <http://www.cwresource.org>

National Clearinghouse on Child Abuse and Neglect

Teléfono: 800.394.3366; 703.385.7565 *(tienen materiales en español)*

En Internet: <http://www.calib.com/nccanch>

National Domestic Violence Hotline

Teléfono: 800.799.7233 *(tienen materiales en español)*

En Internet: <http://www.ndvh.org>

National Early Childhood Technical Assistance System (NECTAS)

Teléfono: 919.962.2001

En Internet: <http://www.nectas.unc.edu>

National Head Start Association (NHSA)

Teléfono: 703.739.0875

En Internet: <http://www.nhsa.org>

National Latino Alliance for the Elimination of Domestic Violence

Teléfono: 800.342.9908; 646.672.1404 *(tienen materiales en español)*

En Internet: <http://www.dvalianza.org>

National Latino Fatherhood and Family Institute

Teléfono: 323.728.7770

En Internet: <http://www.nlffi.org>

National Resource Center for Safe Schools

Teléfono: 800.268.2275; 503.275.0131 (tienen materiales en español)

En Internet: <http://www.safetyzone.org>

National Technical Assistance Center for Children's Mental Health

Teléfono: 202.687.8635

En Internet: <http://www.georgetown.edu/research/gucdc/cassp.html>

Office of Justice Programs (OJP), U.S. Department of Justice

Teléfono: 202.307.5933

En Internet: <http://www.ojp.usdoj.gov>

Parents Anonymous®

Teléfono: 909.621.6184 (tienen materiales en español)

En Internet: <http://www.parentsanonymous.org>

Zero to Three:

National Center for Infants, Toddlers, and Families

Teléfono: 202.638.1144 (tienen materiales en español)

En Internet: <http://www.zerotothree.org>

Materiales de capacitación

ACT (Adults and Children Together) Against Violence

Este programa para la prevención de la violencia, basado en video, concentra su atención en los adultos que crían, cuidan y enseñan a niños de edades 0 a 8 años. Tiene por objetivo incorporar la prevención de la violencia desde el comienzo como un elemento central y permanente de las labores de prevención de la comunidad. *ACT Against Violence* incluye un programa de capacitación para líderes comunitarios. Obtenga más detalles y una lista de recursos de: <http://www.ACTagainstviolence.org>.

Safe Havens Training Project

Este programa de capacitación de tres partes, basado en videos, les da a los proveedores de cuidado y educación infantil el apoyo que necesitan para que puedan ayudar a los niños a sentirse seguros. Los videos son minidocumentales sobre los niños y la violencia. Los talleres enseñan acerca de las reacciones de los niños a la violencia y presentan alternativas para

apoyar a los niños y a quienes los cuidan. Se consigue por \$195 de Family Communications, Inc., tel: 412. 687.2990. Los videos y los materiales para los padres de familia se consiguen en español. En Internet: www.fci.org/early_care/violence_main.asp.

Shelter from the Storm: Clinical Intervention with Children Affected by Domestic Violence

Shelter from the Storm, manual de 236 páginas que es un curso de estudio para capacitar al personal clínico especialista en la salud mental infantil que trabaja con familias y niños afectados por la violencia en el hogar. El manual, diseñado para ser usado por capacitadores que a la vez son clínicos especialistas en salud mental infantil, ofrece información y casos de estudio, distribuidos en seis módulos, presentaciones en PowerPoint que se ofrecen en discos de computadora, y hojas para repartir a participantes. El manual cuenta con 13 horas de capacitación que se pueden realizar en dos sesiones de un día cada una o en secciones discretas. Se consigue por \$125, más \$8.95 de flete del proyecto Child Witness to Violence Project, 617.414.7425; www.bostonchildhealth.org/ChildWitnessstoViolence/resources/html; dirección electrónica: sdurrani@bu.edu.

Strong at the Broken Places: Turning Trauma into Recovery

Este documental muestra cómo la pérdida y el sufrimiento personales se pueden convertir en un recurso poderoso para restaurar la esperanza y transformar la sociedad. Se consigue por \$195 de Cambridge Documentary Films, tel: 617.484.3993, Web site: <http://www.shore.net/~cdf>.