

¿Qué hay que contar a los niños?

En nuestra sociedad, los niños y adolescentes pueden ser fácilmente testigos de acontecimientos traumáticos. Esta realidad es vivida en forma significativa a través de los medios de comunicación y en ocasiones los niños y adolescentes pueden llegar a ser testigos directos de estos acontecimientos. Son momentos en que los padres y educadores han de intervenir para evitar desde erróneas interpretaciones que pueden facilitar que el miedo se transforme en fobia hasta situaciones en que el niño o adolescente tolere en forma virtual el acontecimiento traumático como si fuera un videojuego.

Evidentemente no es la misma explicación la que se debe dar al niño que vive el hecho in situ, que a aquel que lo conoce por otras vías. No obstante, la respuesta de-

be ser equivalente independientemente del canal por el que llegue la experiencia estresante. Un niño o un adolescente necesita siempre ayuda para comprender una vivencia traumática.

Las secuelas de los acontecimientos vitales traumáticos se conocen como trastorno por estrés postraumático. La mejor manera de ayudar a estos niños no es negar la evidencia (aunque puede ser el propio niño quien la niegue) sino facilitar una respuesta que busque tranquilizar. De este modo, se podrá reconducir la ansiedad antes de que se convierta en miedo o en fobia.

Así pues, el objetivo inmediato es explicar lo ocurrido, pero sin vivenciar la situación, sino analizando los hechos mediante una satisfactoria descripción que busque reconducir la ansiedad. Es necesario que el adulto no manifieste su estrés. En niños pequeños es muy útil, más que la palabra, facilitar la proyección de lo ocurrido mediante el juego o el dibujo. Así, el niño tiene la oportunidad de expresar sus sentimientos, la percepción del acontecimiento estresante, lo que significa para él, delimitar sus preocupaciones, que pueden a su vez ser contestadas por el adulto... Todo ello facilitará su adaptación a la normalidad.

Conviene dar una respuesta objetiva,



MANÉ ESPINOSA

Unos padres y su hija, al salir del centro

considerando el acontecimiento vital como un hecho concreto que ocurre en un momento determinado, y nunca como una circunstancia que puede ser capaz de condicionar sus emociones.

En este sentido, hay que evitar caer en interpretaciones subjetivas, así como en el inmediato mecanismo de defensa de los niños, que es la negación. Aunque pasen por esta fase, la vivencia de la realidad persiste

No conviene negar los hechos, sino explicarlos con serenidad para reconducir la ansiedad de los niños ◀▶

en su mente. Y finalmente, conviene dejar un tiempo de asimilación. Las primeras respuestas buscan tranquilizar y contener las ansiedades, pero también es necesario, ya en frío y pasados unos días, recordar y comprobar que el acontecimiento no haya producido ningún tipo de consecuencia emocional en el niño.

JORDI SAÑOT LLEVADOT

Coordinador de la unidad de psiquiatría infantil y juvenil. Centro Médico Teknon