

El 11 de mayo pasado, como cada día, María Luisa llegó del cole y, tras comer, durmió la siesta en su cama de siempre, al lado de sus inseparables muñecos de siempre, con la ilusión de que al despertar vería Clan o bajarían un rato al parque. Ahora duerme en el albergue. De un momento a otro y de manera radical todo cambia: la familia, la comunidad, los servicios de salud, su cole.... Y al pasar lista algunos faltan. Ya no volverán. Y no puede regresar por sus juguetes, cuadernos, su muñeca favorita, su primer diente, las fotos de su bautizo, su cumpleaños....El mundo se abrió a sus pies. Quedó en el aire. Nunca mejor dicho.

Es que al frente de cada familia afectada por el terremoto de Lorca, de quienes han visto desmoronarse sus casas, obligados a dormir en los refugios, dejando atrás, bajo los escombros, toda su historia y seguridad, hay cientos de niños, niñas y adolescentes que son los más afectados por la dramática situación que nos deja el terremoto y que requieren especial protección. Esto obliga a ponerles en el primer lugar de la agenda, tanto en la atención de emergencia como en la reconstrucción. No obstante, la experiencia ha demostrado que generalmente los niños se recuperan emocionalmente de los eventos traumáticos. Esto se facilita con la adecuada y oportuna intervención de los adultos y la rápida recuperación de un ambiente seguro.

Es necesario que se tenga especialmente en cuenta las necesidades de los niños y niñas que padecen las secuelas del desastre y que deberán soportar situaciones inciertas y difíciles hasta que sus vidas puedan recobrar cierta normalidad. Es de desear el inicio de las clases escolares lo antes posible sabiendo que las condiciones no son las mejores y cuidando el retorno del personal educativo a sus actividades y servicios con el apoyo necesario para su propia recuperación.

Debemos evitar la tentación de dejar de lado al sector que más secuelas puede padecer por lo que es prioritario recuperar el ambiente familiar y proteger el derecho de los niños y niñas al juego como instrumento educativo de integración y manifestación de las emociones que le genera la nueva situación. Esto nos ayudará a prevenir posibles traumas emocionales. Se requiere el establecimiento de áreas seguras donde los niños, niñas y adolescentes puedan desarrollar actividades lúdicas que faciliten su reconstrucción emocional.

Las niñas, los niños y adolescentes que han perdido sus casas, algunos también a sus padres o a familiares y amigos, pueden sentirse desprotegidos y terminar emocionalmente afectados si en estos momentos no velamos por su interés superior. Para todos los adolescentes también es su primera vez, por lo tanto también ellos lo están pasando mal y no debemos

esperar o exigirles comportamientos adultos.

Si su familia está en las áreas más afectadas, o se encuentra en los albergues o con parientes haga un aparte para conversar con los niños, las niñas y adolescentes sobre lo ocurrido. Dígales que estos cambios son necesarios y temporales para reorganizarse como familia y seguir adelante. Aunque sean pequeños, lo necesitan.

Tras el terremoto, es posible que manifiesten dificultades para dormir, tengan pesadillas, irritabilidad, trastornos gastrointestinales, que les asusten los ruidos, falta de concentración, llanto, repetir y preguntar sobre lo ocurrido, temor a quedarse solos, aislamiento, conductas regresivas como orinarse o dificultades del habla, pensamientos intrusivos traumáticos, temores recurrentes respecto a la muerte, temor a alejarse de los padres, rechazo a ir a la escuela, etc. Estos síntomas pueden manifestar un estado de ansiedad por lo sucedido. Una vez descartadas las razones médicas una alta frecuencia e intensidad pueden indicar que requiere ayuda adicional.

Quienes están más cerca pueden ayudarles a elaborar lo sucedido con algunas ideas muy sencillas: En primer lugar, el adulto ha de saber que es normal que lo ocurrido les genere temor e inseguridad, es algo que llega sin avisos, por lo que en estos momentos nuestra actitud es la primera información que ellos reciben. Si ellos nos perciben seguros, se sentirán más seguros, por lo tanto debemos intentar mantener la calma y el control. Solo un adulto tranquilo tranquiliza. Usted también está sometido a una gran presión por lo que es necesario que se cuide para reconstruir a la mayor brevedad su bienestar y/o estabilidad emocional.

Los criterios a seguir dependen de la edad. Cuando tienen conocimiento de lo sucedido, lo importante es ir explicándoles y resolviendo sus dudas y no las inquietudes que los adultos necesiten exteriorizar. Los niños y las niñas que retoman su rutina rápidamente, tienen menos posibilidades de sufrir secuelas tras lo sucedido. El deporte y los amigos son buenos aliados. Por otro lado, saber que no porque un niño o niña no sufrió grandes pérdidas sus miedos son menos importantes.

Si preguntan sobre el terremoto intente que sea él o ella quien explique primero lo que ha entendido, lo que sabe y siente. Tenga la paciencia necesaria para escucharle. Si no desea hablar respétele. Explique lo sucedido con palabras sencillas, de manera real y simple. Utilice palabras y conceptos que puedan entender. Adecúe sus explicaciones y lenguaje a la edad y nivel de desarrollo. Debemos contextualizar la situación explicando que las adversidades

siempre existen y que es importante aprender a enfrentarlas. Una explicación podría ser que “un terremoto es el movimiento de la Tierra. La corteza de la Tierra está formada por placas gigantes que se están acomodando, creando continentes y relieves geográficos. Por lo general estos movimientos son lentos y no los notamos, pero a veces estas placas chocan entre sí impidiendo su desplazamiento. Si una placa se desplaza sobre o bajo la otra, origina lentos cambios en la topografía. Cuando el desplazamiento es dificultado comienza a acumularse una energía de tensión que en algún momento se liberará y una de las placas se moverá bruscamente contra la otra rompiéndola y produciendo un terremoto”. Si podemos dibujarlo para explicárselos, mejor.

Usted desconoce si esto volverá a suceder por lo tanto, sea realista, no le mienta ni culpe a Dios o a seres desconocidos.

Dios ya hizo su parte al darnos la inteligencia para saber que en una zona sísmica las viviendas deben reunir unas condiciones técnicas y las causas del terremoto son físicas y claras. El conocimiento de la verdad les da sensación de control, confianza y seguridad, como sucede con los adultos.

Ellos repetirán las preguntas y comentarios. Necesitan seguridades y confirmar lo que se les dice. Esto requerirá de toda su paciencia y comprensión en momentos en que Usted está pensando que está en el paro, que no sabe dónde llevar a dormir a su familia y que, por lo tanto, también necesita ayuda. Si se siente desbordado y requiere apoyo emocional, no dude en llamar al Teléfono de la Esperanza 968 34 34 00.

Por otro lado, señalar que incorporarles en alguna acción de solidaridad les ayuda a entender que otros niños sufren, que nos necesitan y que tenemos capacidad para reponernos y pensar en los demás. Esto facilita su crecimiento en responsabilidad y respeto a las personas. El testimonio de los miles de personas solidarias promoverá su desarrollo personal y es una oportunidad para mostrarles que ante el sufrimiento, hay gente dispuesta a darse.

No focalice la atención en lo sucedido. Facilite que se diviertan. Ellos necesitan jugar tanto como alimentarse, y debemos garantizar que, en la medida de lo posible, tengan los medios para hacerlo.

Si estamos en un refugio, deben conocer que hay unas normas, unas carencias y ayudarles a entenderlas y seguirlas. Lo mismo hay unas responsabilidades de higiene, silencio, orden que deben respetar

Ellos necesitan saber que para Usted es importante lo que piensan y sienten. Déjeles hablar y repetir su experiencia. En esto un aliado útil es el dibujo y el juego. También podemos crear las condiciones para escribir o narrar lo sucedido en forma de cuentos. Es conveniente que no escuchen que las cosas podrían haber sido peores pues facilita las fantasías de que algo peor puede ocurrir en el futuro o temores por lo que pudo ocurrir.

Los medios de comunicación proyectan información sin filtro y muchos niños pueden ser los receptores. Esto les altera porque no tienen capacidad para elaborar la situación. En estos días no es recomendable que estén frente a la tele. Debemos ser nosotros quienes les informemos directamente de lo que va sucediendo.

También es normal que en estos días algunos estén muy atentos a las conversaciones de los adultos, esa también es una fuente de información. Hay conversaciones de adultos en las que no les conviene participar.

Los adultos estamos muy interesados en seguir el día a día de los acontecimientos pero ellos necesitan volver al mundo de los niños: su cole, sus muñecos, sus amigos, el juego... procurar que retomen lo antes posible sus ritmos habituales de jugar, dormir y comer. Propiciar el que realicen actividad física y manuales, hacer ejercicio, caminar... Esto les permite canalizar y descargar sus emociones de pena y miedo. La actividad física les facilita expresar y liberar su rabia y frustración frente a lo ocurrido, por lo tanto evite su inmovilidad.

Lo que más funciona en este momento es el contacto con tacto: más cercanía física, los dos oídos siempre con ellos, nuestros brazos y hombros totalmente disponibles para el abrazo, el cariño, la cercanía. Dele la seguridad de sus besos. Enséñele y recree con ellos los juegos de su infancia y procure tener juegos de mesa. Es posible que ahora en el refugio haya más tiempo para esto, aprovéchelo.

Necesitamos generar procedimientos concretos acerca de qué hacer cuando hay réplicas, identificar cuál es un lugar seguro donde ubicarse; insistir en que debe irse caminando a ese

Niñas, niños y adolescentes, cómo ayudarles a cruzar el túnel tras el terremoto

Escrito por Urbania Rondón, Psicóloga

lugar, no salir corriendo, no bajar por las escaleras o exponerse a situaciones peligrosas.

Es posible que los niños cuyas familias hayan sido afectadas de una manera especial o que hayan estado expuestos directamente a lo sucedido o presenciado de manera prolongada las noticias o imágenes, sean especialmente vulnerables y requieran de una ayuda profesional. No dudemos en acudir a la consulta de un psicólogo, lo mismo que vamos al pediatra ante una gripe o al traumatólogo por un golpe.

Finalmente, recuerde que no todos los niños y niñas reaccionan igual. Algunos se pueden haber aterrorizado en el mismo momento del terremoto, otros al día siguiente, otros, en cambio pueden demostrar sus miedos días o semanas después. En todo caso, estamos ante reacciones normales y, no olvidar que en toda decisión que haya que tomar, los niños y las niñas primero.