

# Cómo apoyar a los niños después del terremoto

La siguiente guía está basada en el libro de Peter Levine y Maggie Kline titulado "Trauma Proofing Your Kids".

Para apoyar a los niños a procesar eventos que los dejan en shock, es importante tomar en cuenta que no solo se requiere hacer un trabajo en el nivel de las emociones, muchas veces hay que empezar por las reacciones de supervivencia que se activan de manera biológica en el cuerpo. Para hacer esto, hay que tomar en cuenta que el cerebro tiene 3 tipos de lenguaje:

1. El lenguaje de las sensaciones
2. El lenguaje de las emociones (el cual me parece que está muy bien explicado en la película de Disney Pixar *IntensaMente*).
3. El lenguaje de las palabras

Cuando queremos apoyar a una niña para que supere un gran susto o una situación en la que se sintió amenazada de muerte, es vital trabajar con los 3 lenguajes (recordemos que se habla de un "gran" susto desde la experiencia de la niña y no necesariamente desde la perspectiva del adulto: por ejemplo, caerse de la periquera puede vivirse como una amenaza de muerte).

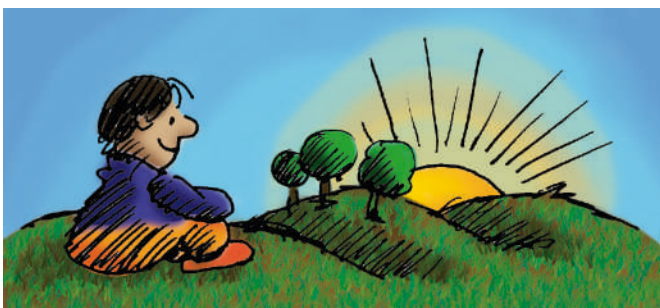


En estos momentos, es muy importante iniciar el trabajo desde el lenguaje de las **sensaciones**, es decir, justo con esos procesos que se originan en el cuerpo y que sólo después la mente las traduce en emociones (como dice el neurólogo Damasio, las emociones son experiencias mentales de estados corporales). Lo que buscamos es activar un proceso que libere la energía de supervivencia activada en el sistema nervioso de la niña cuando se sintió amenazada por lo sucedido. Una vez liberada esta energía, entonces podemos pasar al segundo lenguaje y trabajar las **emociones**. Hacerlo de esta manera promueve el funcionamiento integrado del cerebro y evita que quede energía residual en el sistema nervioso, lo cual podría generar síntomas mas adelante.

Pero vamos por partes. El proceso de intervención en estas situaciones cuenta con 8 pasos:

### 1. REVISO MI PROPIO ESTADO MENTAL.

Es indispensable que el adulto que va a acompañar a la niña se encuentre en un estado integrado, suficientemente tranquilo y ecuánime. Si no estás tranquilo, tómate un momento, inhala profundo y exhala leeeentamente poniendo atención a las sensaciones en tu propio cuerpo. Siente tus pies, tobillos, piernas, nota cómo hacen contacto con el piso. No pelees con lo que está pasando y sigue respirando, inhalando 4 tiempos y exhalando 5. Flexiona tus rodillas, estíralas, imitando a un resorte durante unos segundos, siente como las piernas te soportan y sé consciente de tu contacto con la tierra. Sigue exhalando leeeentamente hasta que estés listo.



También puedes centrarte y tranquilizarte usando la técnica de la orientación. Esto se hace buscando algo lindo a tu alrededor, algo que te inspire: objeto, persona, lugar, un pensamiento que te haga inhalar profundo: el azul del cielo, las nubes, la

disposición de tanta gente a ayudar y colaborar.

Otro recurso fundamental para que el adulto esté listo para acompañar a la niña es sentirse conectado con ella, lo cual puedes lograr conectando con las emociones que la niña hace surgir en ti cuando la observas: ternura, compasión; quizá sientas la urgencia de hacer algo por ella mirando lo frágil y desvalida que puede estar. Se trata de sentir una emoción al mirar a tu alrededor o al mirar a la niña y usar eso que sientes para estar en tu propio cuerpo, solo entonces estarás listo para conectar con la niña

### 2. EVALUAR SI EL NIÑO ESTÁ EN SHOCK.

Si la niña está en shock (ojos vidriosos, palidez extrema, respiración rápida y superficial, demasiado emocional o demasiado tranquila, como si nada hubiera pasado), hay que mantenerse a su lado, respirando hondo, con la mano en su espalda, diciendo algo como: "tranquila



Cariño, ya estás segura, yo estoy aquí contigo y no me iré a ningún lado”.

Este es un paso importante, pues mientras la niña esté en shock, no está en condiciones de avanzar en este proceso. Hay que tomarse el tiempo de que la niña sienta y se dé cuenta de que está acompañada, que tiene un adulto confiable junto a ella, por eso está bien pedirle que note tu presencia, quizá note algo de tu ropa, tu mano en su mano, puedes pedirle que te vea a la cara y vea como le sonríes. Posteriormente hay que pedirle que reconozca lo que está afuera, que mire alrededor y reconozca el espacio donde está (orientarse en el mundo es una buena forma de salir del shock): otros niños, otro adulto que la quiere, alguna planta o pastito. Se trata de ir conectando lo que mira afuera con lo que siente en su cuerpo: “¿pasa algo en tu cuerpo cuando ves esos niños jugando?, ¿pasa algo en tu cuerpo cuando ves que tu abuelita te sonríe? ¿pasa algo en tu cuerpo cuando ves esa mosca latosa parándose en tu pie?, ¿ah, sí? ¿dónde lo sientes?” etc.

### 3. OBSERVAR Y ACOMPAÑAR LAS SENSACIONES.

Cuando ha pasado el shock, hay que dirigir la atención a sus **sensaciones** a través de preguntas: “Sientes algo en tu cuerpo ¿verdad? ¿dónde lo sientes?, esperas, repites su respuesta y haces una pregunta más específica: ¿cómo te sientes en tu pancita (en tu pecho, en tus piernas, en tu corazón, en tu cabeza, etc.)? Conforme avanzamos en este proceso, si la niña regresa al estado de shock o es demasiado intenso lo que describe, hay que ayudarla a orientarse nuevamente. En lugar de centrarse en el cuerpo, hay que ayudarla nuevamente a mirar a su alrededor, los niños jugando, la mosca latosa o su abuelita sonriendo. Se trata de generar, si fuera necesario, un movimiento pendular, un vaivén entre el cuerpo y el exterior que permita a la niña ir explorando sus sensaciones y observar cómo estas se transforman.

Con frecuencia es importante darle una cualidad lúdica a esta parte para que los niños estén dispuestos a participar, una forma de hacerlo es proponer a la niña que la mano del adulto será un “detector energético”. El detector recorre, a una distancia de unos 5-10 cm todo el cuerpo de la niña, podemos agregarle un sonido, pi, pi, pi, la niña lleva su atención a la zona del cuerpo por donde está pasando el “detector” y reporta si nota algo que le llame la atención o que perciba diferente.

Es muy importante darle tiempo a este proceso, no acelerarlo, sino ayudar a la niña a describir de manera muy puntual la



sensación, haciéndole sugerencias sobre cómo se siente eso que nombra: "aaah, tu pancita te duele, ¿cómo se siente ese dolor? ¿está apretado, sientes como un hoyo, es como una piedra, tiene color, textura, etc.?" Hay que hacerlo sin abrumentarla con nuestras sugerencias, pausadamente y permitiéndole a ella encontrar sus propias metáforas para describir las sensaciones. Cuando la niña menciona una sensación, con mucha suavidad hay que preguntar por su ubicación, tamaño, forma, color, peso. Hay que guiar a la niña a que se quede en el momento presente, rastreando como las sensaciones fluyen y se transforman si las observamos con tranquilidad mientras nos acompañan.

A veces, si el estrés es demasiado, es mejor hacerlo más simple, quizá preguntando con suavidad ¿qué sientes?, ¿dónde lo sientes? y dándole tiempo a la niña de orientarse. Recuerda que este proceso de orientación es esencial para salir del shock y permitir que las sensaciones fluyan, regresa a él cada vez que la ansiedad suba o el estrés amenace con bloquear el proceso. Recuérdale que está aquí y ahora (donde sea que sea eso), acompañada y que juntos pueden mirar el entorno, los detalles de alrededor, buscando traerla al momento presente, quizá buscando algún objeto, persona, lugar o pensamiento que la haga sonreír, inhalar y entrar más en contacto con el adulto.

#### 4. NO ACELERES ESTE PROCESO.

Dale tiempo a este proceso de rastrear y seguir las sensaciones conforme van cambiando. Dar un minuto o dos entre preguntas es esencial (en efecto, esto toma tiempo, nada de vías rápidas) mientras te mantienes presente y conectado con la niña, pues esto permite que los ciclos fisiológicos restaurativos se activen.

Cuando la niña da señales de haber terminado el ciclo (exhala largo, deja de llorar o temblar, se estira, sonrío, hace contacto visual), puede ser que haya terminado con el proceso de recuperación, pero hay que esperar y ver, manteniendo la atención en el cuerpo y sus **sensaciones**, porque quizá inicie uno nuevo.

#### 5. NO DETENGAS LAS REACCIONES FÍSICAS, VALÍDALAS.

Es importante que la niña pueda llorar o temblar o lo que necesite, mientras el adulto le recuerda con suavidad que lo que sea que vivió, ya pasó, y que está segura.

"Qué bien que tu cuerpo está temblando, ésa es la forma en que nuestro cuerpo saca el susto", o "Bienvenidas sean esas lagrimitas que ayudan a que se salga el miedo de tu cuerpo".

## 6. CONFÍA EN LA HABILIDAD INNATA DEL NIÑO PARA SANAR.

No interrumpas el proceso, acompáñala y ayúdala a mantener la atención en sus **sensaciones** siendo específico y observando cómo se mueven. No la distraigas ni modifiques su posición. Ella solita, cuando esté lista, llevará su atención al exterior para orientarse, lo cual señala que el proceso ha terminado.

## 7. PROMUEVE QUE EL NIÑO DESCANSE.

Descargas profundas continuarán mientras la niña duerme. El descanso es muy importante. Todavía no es momento de discutir el evento que provocó el susto.

## 8. TRABAJA LAS EMOCIONES.

Ahora sí, una vez que la energía de supervivencia atorada en el cuerpo se descargó a través de este proceso de poner atención en las **sensaciones**, se pueden trabajar las **emociones**.

Una vez que el niño está descansado y tranquilo, podemos hablar de lo sucedido: este es el momento de acudir al lenguaje emocional.

Existen muchas herramientas diferentes: podemos hacer dibujos de lo sucedido buscando cuáles son los recursos que el niño plasma en su dibujo. Podemos leer cuentos ([www.consejominero.cl/cuando-la-tierra-se-movio/](http://www.consejominero.cl/cuando-la-tierra-se-movio/)), moldear con plastilina, dejando que la niña vaya expresando sus emociones como el miedo, el susto, la tristeza, los "nervios", el enojo, etc. Es importante validar las emociones que vayan surgiendo (igual que hicimos con las sensaciones) sin tratar de componerlas o cambiarlas.

Si el recurso que vamos a utilizar es narrar la historia de lo sucedido, es importante que la historia incluya los siguientes elementos:

- ¿qué estábamos haciendo antes del temblor?
- ¿cómo se sintió el temblor?
- ¿qué hice y que hubiera querido hacer?
- ¿qué me pasó?
- ¿me sentí congelado?
- ¿luego sentí muchas cosas revueltas a la vez?
- ¿sentí culpa y/o vergüenza?
- ¿cómo fue llevar mi atención al cuerpo y mis sensaciones?
- ¿cómo me sentí después de hacerlo?
- ¿qué puedo hacer por alguien a mi alrededor?

Recuerda que los niños conversan mejor si al mismo tiempo están dibujando, coloreando o jugando con plastilina o cubos de construir, para ellos conversar mientras hacemos contacto visual puede ser intimidante.

Si las emociones que surgen son demasiado intensas, no te asustes, respira hondo exhalando laaaaargo, valida y normaliza la reacción: "es normal estar asustado, vamos a ver qué está pasando en tu cuerpo, yo aquí estoy contigo..." y regresa al paso 3, lleva la atención a las sensaciones y observa cómo se modifican y fluyen simplemente porque les ponemos atención al tiempo que la niña se siente contenida y acompañada.

Otra actividad muy útil es el trabajo con rimas. Las podemos inventar con los niños o podemos usar las presentes a continuación:

*Una mañana hermosa, cuando todo  
estaba en su lugar  
La tierra decidió sus placas  
reacomodar.  
Todo tembló  
Todo se sacudió (al decir estas líneas  
los niños se mueven y sacuden)  
Y a todos nos asustó*

*El sol seguía brillando,  
Pero todo había cambiado.  
Nuestro cuerpo estaba apretado  
O tembloroso,  
O raro (al decir estas líneas los niños  
actúan estas sensaciones)*

*Luego vimos que estábamos  
completos  
Y todos nos abrazamos,  
Nos reímos y también lloramos (nos abrazamos, y luego con mímica  
lloramos)  
Adentro del cuerpo algo seguía vibrando.*

*Las noticias empezaron a llegar  
Algunos edificios ya no estaban en su lugar  
Nos volvimos a asustar  
Y los jóvenes corrieron a ayudar (actuamos el susto y también la  
carrera a ayudar)*

*Ahora ya todo pasó  
Estamos a salvo  
Pero también muy asustados  
El cuerpo quizá necesita temblar  
Para que el susto se vaya a pasear*



*Recuerda: si un día vuelve a temblar  
Sabemos qué hacer y cómo actuar  
Si tienes duda no olvides preguntar  
Acuérdate que todos nos podemos acompañar,  
Y que siempre hay un motivo para bailar.*

Al leerlas es importante invitar a los niños a usar todo su cuerpo para que tiemblen y sacudirse, por ejemplo, el hacer rimas y actuarlas permite que las sensaciones y sentimientos fluyan con libertad en el cuerpo.

**Recuerda: se trata de acompañarlos a que hagan su propio proceso, no que lo hagamos por ellos. Empieza por las sensaciones, cuando sea necesario, recurre a la orientación para mantener a la niña contenida, trabaja después con las emociones y finalmente, recurre al juego y al movimiento del cuerpo para regresar a la risa y la energía de vida.**

Autores:

Teresa García Hubard. Psicoterapeuta y Autora del libro "No Hay niño malo"

Paulina García Hubard. Coordinadora Experiencia Somática México.

Ilustraciones:

Clara Azcué