

¿Cómo ayudar
a los niños, las niñas y
los adolescentes

tras

atentado
terrorista

Asociación
Víctimas del Terrorismo

GUÍA PSICOLÓGICA PARA SUS MADRES, PADRES O CUIDADORES

EDITA:

Asociación Víctimas del Terrorismo

AUTORES DEL TEXTO:

Rocío Fausor de Castro, Noelia Morán
Rodríguez, Clara Gesteira Santos,
María Paz García-Vera y Jesús Sanz

Facultad de Psicología. Universidad
Complutense de Madrid

AUTORA DE LAS ILUSTRACIONES:

Rocío Fausor de Castro

PRODUCCIÓN EDITORIAL:

Editorial MIC
DL LE 211-2021

QUEDA EXPRESAMENTE PROHIBIDA, SIN LA AUTORIZACIÓN ESCRITA DE
LOS TITULARES DEL COPYRIGHT, BAJO LAS SANCIONES ESTABLECIDAS
POR LAS LEYES, LA REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL DE ESTA OBRA POR
CUALQUIER MEDIO O PROCEDIMIENTO, COMPRENDIDAS LA REPROGRAFÍA Y
EL TRATAMIENTO INFORMÁTICO.

¿CÓMO AYUDAR A LOS NIÑOS, LAS NIÑAS Y LOS ADOLESCENTES TRAS UN ATENTADO TERRORISTA?

GUÍA PSICOLÓGICA PARA SUS MADRES, PADRES O CUIDADORES



3

38-42 30-37 24-29

¿QUÉ PUEDO HACER PARA AYUDAR A MI HIJO O MI HIJA?

- Antes de cuidar...
- Preparación: ¿Qué debo interiorizar antes de actuar?
- Acción: ¿Qué puedo hacer con mi hijo o mi hija?

9-10 8 6-7 6 4-5

INTRODUCCIÓN

- ¿Por qué una guía psicológica para que madres, padres o cuidadores puedan ayudar a las niñas, los niños y los adolescentes tras un atentado terrorista?
- ¿Quién debería hablar con mi hijo o mi hija?
- ¿Por qué debería hablar de esto con mis hijos?
- ¿Qué me pueden preguntar mis hijos?
- Otras preguntas que tengo como madre, padre o cuidador

48-49 43-47 43-47

¿NECESITA MI HIJO O MI HIJA AYUDA PROFESIONAL?

- ¿Cómo puedo saber si mi hijo o mi hija necesita más ayuda de la que pueda proporcionarle?
- ¿A quién o a dónde puedo acudir para recibir ayuda especializada?
- ¿Qué tratamientos existen para los niños, las niñas y los adolescentes que presentan problemas psicológicos por haber sufrido un atentado terrorista?

2

21-23 18-20 16-17 15 11-14

¿QUÉ LES SUELE PASAR A LOS NIÑOS, LAS NIÑAS Y LOS ADOLESCENTES TRAS UN ATENTADO TERRORISTA? ¿ES NORMAL LO QUE LES PASA?

- ¿Qué es normal que piense mi hijo/a?
- ¿Qué reacciones físicas son normales en mi hijo/a?
- ¿Qué es normal que sienta mi hijo/a?
- ¿Qué es normal que haga mi hijo/a?
- ¿Cuál es la evolución esperable de estas reacciones?

4

¿POR QUÉ UNA GUÍA PSICOLÓGICA PARA QUE MADRES, PADRES O CUIDADORES PUEDAN AYUDAR A LOS NIÑOS, LAS NIÑAS Y LOS ADOLESCENTES TRAS UN ATENTADO TERRORISTA?

Un atentado terrorista es una experiencia terrible que rompe la concepción que tenemos del mundo como un lugar más o menos seguro y en el que las personas que nos rodean tienden a ser buenas. Los atentados nos hacen pasar por momentos de terror, miedo, ansiedad, etc., y no solo afectan a los adultos sino también a los niños y adolescentes. Ellos pueden estar expuestos al terrorismo de diferentes maneras y, en todos los casos, esta exposición provoca reacciones emocionales desagradables para niños y adolescentes. Así pues, los menores pueden ser víctimas directas del atentado al haberlo presenciado o haber sido heridos, pero también víctimas indirectas cuando son sus familiares y seres queridos los que han resultado heridos o, incluso, los que han fallecido. En la actualidad la exposición a los atentados terroristas también se da través de los medios de comunicación y las redes sociales que transmiten de forma reiterada y muchas veces innecesaria, imágenes terroríficas. Sabemos que esta exposición repetida a las imágenes de atentados terroristas contribuye significativamente a que presenten reacciones psicológicas similares a las de los niños y adolescentes que han vivido directamente el atentado. De hecho, los niños y adolescentes que están expuestos a más de 3 o 4 horas diarias de ese tipo de imágenes en los medios de comunicación suelen presentar niveles elevados de problemas emocionales relacionados con la ansiedad, el estrés o el duelo. Es por ello que esta guía también va dirigida a los padres y cuidadores de menores expuestos a través de los medios de comunicación o las

redes sociales a este tipo de imágenes, pudiendo encontrar información útil sobre lo que puede ocurrirles y las pautas que podemos llevar a cabo para ayudarles. Las propias características evolutivas de los niños, es decir, su inmadurez, contribuyen a que consideremos que no entienden el alcance y la gravedad de un atentado terrorista, que lo olvidarán pronto, sin que ello les genere un impacto emocional importante. Ahora bien, es precisamente esta inmadurez la que les hace más vulnerables a presentar reacciones intensas y desagradables. Así por ejemplo, para a un niño comprender que lo que ha vivido, lo que le ha pasado a su papá o mamá o lo que está viendo en los medios de comunicación, no es culpa suya y que “ni todos los días, ni todas las personas son terroristas” puede ser una tarea complicada si no cuenta con la ayuda de un adulto que le guíe, resuelva sus dudas y le ayude a sentirse mejor.

Tras un atentado terrorista, tanto los niños y niñas como los adolescentes pueden presentar un amplio rango de emociones y sensaciones que les resultarán desagradables y difíciles de entender o manejar. Es necesario comprender que estas primeras reacciones son completamente normales, es la forma que tiene su cuerpo y su mente de enfrentar, adaptarse y superar lo que han vivido o han visto. Como padres o tutores comprender que es esperable que nuestros hijos tengan pesadillas o dibujen reiteradamente aspectos del atentado, que no se quieren separar de nosotros o que se encierran en sí mismos es una ardua tarea, pero hemos de entender que son reacciones normales ante la vivencia de una situación tan anómala como es un atentado terrorista.

Con esta guía se pretende que tengáis información veraz acerca de lo que podéis esperar en vuestros hijos los primeros días tras un atentado terrorista, con el fin de que esta información os “ayude a ayudarles”. Indudablemente sois personas fundamentales en la vida de vuestros hijos y por ello es esperable que acudan a vosotros buscando consuelo y seguridad. Acercaros a ellos y dedicar un tiempo, siempre que sea posible, a hablar de lo que les sucede, resolver sus dudas, acompañarles en sus miedos y retomar sus rutinas favorecerá que esas reacciones tan desagradables, pero normales, vayan desapareciendo con el paso de los días, previniendo así que esas dificultades se mantengan más a largo plazo.

En las siguientes páginas os mostraremos que es normal que los niños o adolescentes sientan, piensen o hagan tras un atentado terrorista. Dadas las diferencias madurativas entre la infancia y la adolescencia dividiremos esta información entre lo que les ocurre a los niños en edad preescolar y escolar, frente a lo que es más esperable en los adolescentes. Después os daremos una serie de sencillas pautas a poner en marcha con vuestros hijos para ayudarles a asimilar y superar lo sucedido.

LOS ADOLESCENTES SON PARTICULARMENTE VULNERABLES A LOS EFECTOS DEL TERRORISMO, DADO QUE SE ENCUENTRAN UN MOMENTO DE SU DESARROLLO CARACTERIZADO POR LOS CAMBIOS CONSTANTES, QUE POR SÍ MISMOS YA SON PARTICULARMENTE ESTRESANTES Y CONFUSOS PARA ELLOS. POR LO QUE VIVIR UNA SITUACIÓN TAN ESTRESANTE COMO UN ATENTADO LES VA A HACER ATRAVESAR POR MOMENTOS DIFÍCILES.

¿QUIÉN DEBERÍA **HABLAR** CON MI HIJO O MI HIJA?

Lo ideal es que sean los padres, al menos alguno de ellos, las personas que hablen con los niños y adolescentes acerca del atentado y sus consecuencias. Esta recomendación tiene que ver con el hecho de que durante la infancia los padres son las principales figuras de referencia y seguridad, por lo que los niños tienden a sentirse más reconfortados cuando sus padres están a su lado, les explican lo sucedido o les tranquilizan. De igual modo, y a pesar de que durante la adolescencia los padres ya no son la principal figura de referencia, es importante que los padres habléis con vuestros hijos sobre el atentado para cercioraros de lo que necesitan y de cómo ayudarles en esos primeros momentos.

Un atentado es tan devastador que no siempre podréis asumir esta responsabilidad, quizá porque ni vosotros mismos entendéis lo que ha sucedido o estáis en un momento en que vuestras emociones son tan intensas que no encontráis las fuerzas. En estos casos podréis pedir ayuda a un/a psicólogo/a para que os guíe en esa tarea, involucrando a otras personas representativas para los niños o adolescentes que os apoyen durante estos momentos.

¿POR QUÉ DEBERÍA **HABLAR** DE ESTO CON MIS HIJOS?

Todas las personas afrontamos mejor los acontecimientos que nos ocurren, especialmente si son estresantes o traumáticos, si los conocemos mejor, si tenemos más información sobre ellos. Esto también es cierto en el caso de los niños y los adolescentes. Necesitan información igual que los adultos, aunque no la misma cantidad información ni contada de la misma manera. Empiece por preguntarle qué sabe del atentado y si entiende bien lo que ha pasado. Seguramente, ya habrá oído algo del atentado en el colegio, en la televisión o a través de sus amigos, de la radio, de internet o de los medios sociales —redes sociales, plataformas de

intercambio de fotos o vídeos, mensajería instantánea—, e incluso habrá ya visto imágenes y vídeos del atentado a través de alguno de esos medios.

Sin embargo, es muy posible que buena parte de esa información no sea del todo correcta. A medida que su hijo o su hija le explican lo que saben sobre el atentado terrorista, puede descubrir qué es lo que no saben y qué es lo que no entienden. Trate también de identificar si les ha llegado informaciones falsas sobre el atentado, sus consecuencias o sus autores, o rumores aterradoros sobre lo que ha ocurrido y lo que puede pasar a continuación. Diga la verdad y no trate de engañarlos “por su propio bien”. Los niños y los adolescentes de diferentes edades entienden y reaccionan de manera diferente según su edad de desarrollo y sus experiencias personales únicas. Es importante recordar que no podemos asumir que las preocupaciones y los sentimientos de los niños y de los adolescentes sean los mismos que los nuestros. Solo escuchando atentamente a nuestros hi-

jos y llegando a comprender bien sus sentimientos y preocupaciones, podemos ayudarlos a afrontar mejor experiencias tan traumáticas como un atentado terrorista. Los atentados terroristas nos recuerdan que todos nosotros nunca estamos completamente a salvo y seguros de sufrir un acontecimiento traumático, pero los sentimientos de inseguridad son especialmente fuertes en los niños, incluso aunque no hayan sido víctimas directas de un atentado. A menudo, los niños buscan que les aseguremos que están a salvo, qué no les va a pasar nada, después de haber visto u oído un atentado o haber sabido que un familiar suyo o una persona cercana ha sufrido un atentado. Ahora, es el mejor momento para asegurarles a los niños que pueden y deben sentirse seguros en su casa, en el colegio, en su ciudad o pueblo.

¿QUÉ ME PUEDEN PREGUNTAR MIS HIJOS?

¿PODÍA HABER HECHO ALGO PARA EVITARLO?

Después de un atentado terrorista como después de muchos otros acontecimientos trágicos, las personas nos preguntamos qué podríamos haber hecho o que podrían haber hecho otras personas o instituciones para evitar que el atentado ocurriese. Es obvio que no hay nada que pudiesen haber hecho los niños o los adolescentes para prevenir un atentado terrorista, pero, a pesar de ello, algunos menores pueden sentirse impotentes y con un malestar emocional muy intenso asociado a su deseo de haber podido cambiar lo que sucedió. Explíquelo a su hijo o hija que esta es una reacción frecuente y normal. Todos deseamos que hubiese habido algo que pudiéramos haber hecho para evitar el atentado o cualquier otra tragedia. Explíquelo también que, si bien ni usted ni ellos podrían haber hecho entonces nada para prevenir el atentado, en cambio, ahora, sí pueden hacer algo para ayudar o apoyar a las personas más directamente afectadas por el atentado.

¿ME VA A CAMBIAR LA VIDA?

Los adultos que no entienden esto pueden ver a los niños y a los adolescentes como egoístas o indiferentes al dolor. Es importante conseguir que los niños se sientan cómodos para que puedan hacer preguntas y puedan expresar sus sentimientos. Aunque inicialmente es esperable que los niños piensen más en sí mismos, una vez que se sienten seguros de que están siendo escuchados y que sus necesidades serán satisfechas, es más probable que puedan comenzar a pensar en las necesidades de los demás.

De alguna manera, culpar es una forma de sentir que se puede recuperar el control de sentimientos incómodos y una sensación de riesgo personal. Si bien es natural tener pensamientos de culpa, esto no alivia los sentimientos inmediatos de dolor y miedo ni proporciona ninguna solución para el futuro. Es comprensible que las personas sientan rabia y cólera hacia los individuos que cometen atentados terroristas, pero, lamentablemente, a veces las personas también dirigen su rabia y su cólera hacia los individuos inocentes que pertenecen al mismo grupo amplio social, religioso o étnico al que pertenecen los que realmente fueron los responsables de los atentados. A los niños se les debe decir que, aunque es normal sentir rabia y cólera, los terroristas no representan a ningún grupo étnico, religioso, social o cualquier otro tipo de grupo en particular.

¿DE QUIÉN ES LA CULPA?

¿CÓMO ME VA A AFECTAR?

Estas son preguntas que todas las personas nos hacemos, especialmente cuando el atentado terrorista ha sido de gran magnitud y ha tenido graves consecuencias, pero en los niños y en los adolescentes estas preguntas son más frecuentes e intensas. Especialmente en tiempos difíciles, los niños pueden actuar de manera inmadura. Los adolescentes pueden querer pasar más tiempo con sus compañeros. Los niños y adolescentes a menudo están muy preocupados por ellos mismos. Cuando hay un acontecimiento trágico como un atentado terrorista, pueden preocuparse aún más por lo que les afecta personalmente y parecer que no les preocupa lo que les ocurre a los demás.

OTRAS PREGUNTAS QUE TENGO COMO MADRE, PADRE O CUIDADOR

¿CÓMO DEBO CONTESTAR A ESTAS PREGUNTAS?

¿NO SERÍA MEJOR NO DECIR NADA PARA NO HACER QUE SE SIENTA PEOR?

A menudo, lo que más necesitan los niños y adolescentes es que alguien en quien confíen escuche sus preguntas, acepte sus sentimientos y esté allí para ayudarlos. No se preocupe por saber lo que debe decir. No hay una respuesta que haga que todo esté bien. Escuche sus inquietudes y pensamientos, responda a sus preguntas con respuestas simples, directas y honestas, y brinde tranquilidad, apoyo y consuelo. Si bien todos queremos evitar que los niños tengan que experimentar, ver o escuchar un acontecimiento tan trágico como un atentado, la realidad es la que es. Guardar silencio sobre el atentado y sus consecuencias no protegerá a su hijo o a su hija de lo que sucedió, sino que solo les impedirá que puedan entenderlo y afrontarlo. Recuerde, eso sí, que las respuestas y la seguridad deben estar al nivel de la comprensión del niño.

¿QUÉ PASA SI AL HABLAR SOBRE EL ATENTADO SE SIENTE MAL?

Durante las conversaciones con su hijo o su hija, él o ella pueden mostrar un gran malestar emocional, pueden llorar, ponerse ansiosos o irritables o comportarse de otra manera que refleja ese malestar psicológico. Recuerde que es el atentado terrorista y sus consecuencias el que les provoca ese malestar emocional, no el conversar con usted. Hablar sobre el atentado proporcionará a los niños y adolescentes la oportunidad de mostrarle cómo de afectados están realmente, cuál es su grado de malestar. Este es el primer paso para hacer frente a sus sentimientos y afrontar mejor la trágica experiencia del atentado y sus implicaciones para entender el mundo. Durante las conversaciones con su hijo o hija haga pausas periódicas para poder proporcionarles apoyo y consuelo y pregúnteles si desean continuar la conversación en otro momento. Pero es útil que los niños y adolescentes se den cuenta de que está bien mostrarle el malestar que sienten. De lo contrario, pueden tratar de ocultar sus sentimientos y esto implicará que luego tendrán que afrontar ellos solos ese malestar.

¿AUN ASÍ DEBO HABLAR CON ÉL SOBRE EL ATENTADO? ¿QUÉ DEBO HACER SI NO QUIERE HABLAR DE ELLO?

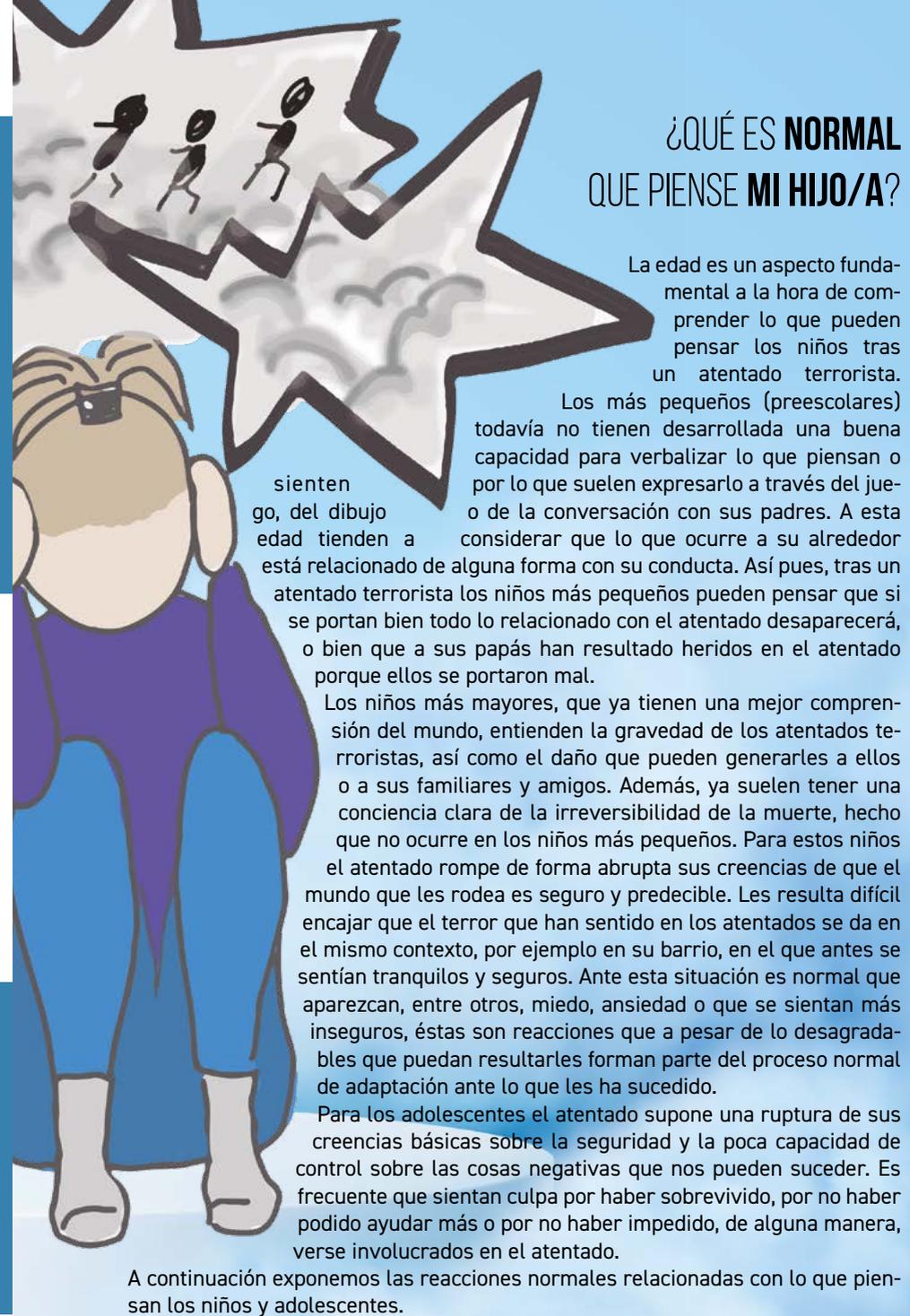
Cuando ocurre un acontecimiento traumático como un atentado terrorista, es una buena idea plantear el tema con los niños, sin importar cuán jóvenes sean. Al principio, los niños mayores y los adolescentes pueden decirle que no quieren o no necesitan hablarlo. Por lo general, no es una buena idea obligarlos a hablar con usted, pero mantenga la puerta abierta para que puedan hablarlo más tarde. Está disponible cuando estén listos para hablar, pero permítale elegir la hora. A menudo, a los niños les resulta más fácil hablar sobre lo que otros niños dicen o sienten en lugar de hablar sobre sí mismos.

¿QUÉ DEBO HACER SI MI HIJO NO PREGUNTA NADA?

¿A QUIÉN O A DÓNDE PUEDO ACUDIR?

¿CÓMO PUEDO SABER SI MI HIJO NECESITA MÁS AYUDA DE LA QUE PUEDA PROPORCIONARLE?

Cuando ocurre un atentado terrorista, la mayoría de las personas se sentirán preocupados, ansiosos, tristes, enojados, con rabia, etc. Sin embargo, si los niños continúan con esos sentimientos y preocupaciones durante varios días y no pueden recuperarse de sus miedos o de su tristeza, o tienen problemas en casa, en el colegio o con sus amigos, es una buena idea buscar ayuda profesional. Más adelante, en esta guía le ofreceremos un instrumento que le ayudará a tomar esa decisión y le daremos información sobre a quién o a dónde puede acudir para encontrar esa ayuda profesional.



¿QUÉ ES NORMAL QUE PIENSE MI HIJO/A?

La edad es un aspecto fundamental a la hora de comprender lo que pueden pensar los niños tras un atentado terrorista.

Los más pequeños (preescolares) todavía no tienen desarrollada una buena capacidad para verbalizar lo que piensan o por lo que suelen expresarlo a través del juego de la conversación con sus padres. A esta edad tienden a considerar que lo que ocurre a su alrededor está relacionado de alguna forma con su conducta. Así pues, tras un atentado terrorista los niños más pequeños pueden pensar que si se portan bien todo lo relacionado con el atentado desaparecerá, o bien que a sus papás han resultado heridos en el atentado porque ellos se portaron mal.

Los niños más mayores, que ya tienen una mejor comprensión del mundo, entienden la gravedad de los atentados terroristas, así como el daño que pueden generarles a ellos o a sus familiares y amigos. Además, ya suelen tener una conciencia clara de la irreversibilidad de la muerte, hecho que no ocurre en los niños más pequeños. Para estos niños el atentado rompe de forma abrupta sus creencias de que el mundo que les rodea es seguro y predecible. Les resulta difícil encajar que el terror que han sentido en los atentados se da en el mismo contexto, por ejemplo en su barrio, en el que antes se sentían tranquilos y seguros. Ante esta situación es normal que aparezcan, entre otros, miedo, ansiedad o que se sientan más inseguros, éstas son reacciones que a pesar de lo desagradables que puedan resultarles forman parte del proceso normal de adaptación ante lo que les ha sucedido.

Para los adolescentes el atentado supone una ruptura de sus creencias básicas sobre la seguridad y la poca capacidad de control sobre las cosas negativas que nos pueden suceder. Es frecuente que sientan culpa por haber sobrevivido, por no haber podido ayudar más o por no haber impedido, de alguna manera, verse involucrados en el atentado.

A continuación exponemos las reacciones normales relacionadas con lo que piensan los niños y adolescentes.

NIÑOS EN EDAD PREESCOLAR

- Son normales las imágenes y pensamientos recurrentes sobre el atentado o que revivan de manera intensa y con gran viveza el atentado, como si lo estuvieran sufriendo otra vez.
- Es normal que piensen que han tenido una responsabilidad o culpa en el atentado que sin duda no han tenido. Los niños pueden pensar, por ejemplo, que si se hubieran portado mejor o no hubieran desobedecido a sus padres el atentado no habría ocurrido.
- Es normal que tengan pesadillas sobre el atentado.
- En el caso de los niños que han perdido un familiar, no comprenderán que la muerte es irreversible, por lo que no entenderán bien lo ocurrido en el atentado y se sentirán confusos respecto a la pérdida. Así

por ejemplo, es habitual que hagan preguntas como "¿Cuándo volverá papá o mamá?" y pueden parecer insensibles al preguntar cosas como "¿Quién me llevará ahora al cole?". Es normal que hagan este tipo de preguntas dado que en este momento de su vida tienden a pensar que todo lo que ocurre a su alrededor gira en torno a ellos. Es igualmente normal que estén preocupados por la muerte de otros familiares o la suya, por lo que no querrán separarse de los padres.

NIÑOS EN EDAD ESCOLAR

- Son normales las imágenes y pensamientos del atentado, que aparecen en su cabeza sin que ellos quieran y aunque traten de evitarlos.
- Son normales los recuerdos recurrentes sobre el atentado.
- Al igual que en niños más pequeños, es normal que se culpabilicen o piensen que han tenido una responsabilidad en el atentado que sin duda no han tenido.
- Es normal que fantaseen sobre el atentado y que muestren una preocupación excesiva por detalles concretos del atentado, fijándose mucho en los mismos.
- Es normal que tengan pesadillas sobre el atentado.
- Es normal que se intensifiquen miedos preexistentes y que aparezcan más pensamientos temerosos sobre su seguridad y la de sus seres queridos.
- Es normal que no comprendan bien que la muerte es irreversible.
- Es normal que den una explicación mágica y peculiar de lo ocurrido al no comprender o recordar en su totalidad el atentado. Cuando los niños no comprenden bien algo o no lo recuerdan tienden a "reconstruir" la realidad dando una explicación que se basa en muchos casos en la fantasía.
- Es normal que se encuentren confusos, desorientados y con una comprensión inadecuada de lo que ha sucedido
- Es normal que se encuentren más desconcentrados e inatentos, lo que será más patente en relación con su actividad escolar, de manera que puede que tengan dificultades en el seguimiento de las clases y de las tareas escolares.
- Además, en el caso de los niños que han perdido un familiar en este grupo de edad es normal piensen sobre lo sucedido y se culpabilicen. Asimismo, estarán más preocupados por la posibilidad de que les ocurra lo mismo a otros familiares. A esta edad intentarán no pensar en la persona que han perdido o tendrán más recuerdos negativos, relacionados con el atentado y la pérdida, que imágenes o recuerdos agradables sobre su familiar.



¿QUÉ LES SUELE PASAR A LOS NIÑOS, LAS NIÑAS Y
LOS ADOLESCENTES TRAS UN ATENTADO TERRORISTA?
¿ES NORMAL LO QUE LES PASA?

ADOLESCENTES

- Además de las reacciones previamente mencionadas es normal que tengan pensamientos de odio, venganza e ira hacia los terroristas. Esta reacción a pesar de ser completamente normal, genera emociones de ira y hostilidad que pueden provocar un intenso malestar en los adolescentes.
- Es normal que centren la atención más en sí mismos.
- Son normales los sentimientos de culpa por haber sobrevivido, por lo que podrían haber hecho o por lo que no tendrían que haber hecho para haber evitado daños físicos o incluso la muerte de algunas personas implicadas en el atentado. Estos pensamientos y sentimientos responden a una necesidad del adolescente de encontrar algo de control en una situación tan incontrolable como es un atentado. Es decir, si el adolescente piensa que podría haber hecho algo más, entonces puede entender que su capacidad de acción ante los sucesos imprevisibles es mucho mayor.
- Ante la pérdida de un familiar pueden pensar que la vida no tiene sentido, sintiéndose culpables por estar vivos. También se preocuparán por la muerte, por su imprevisibilidad y por la probabilidad de que les suceda algo a ellos mismos o a sus familiares. Por ello es normal que ante este tipo de pensamientos piensen más en el día a día, dejando de preocuparse por el futuro, lo que puede traducirse en que ya no están tan pendientes de sus estudios o dejar de seguir ciertas normas que antes sí cumplían. Al fin y al cabo en este momento para ellos "puedes morir en cualquier momento, nada tiene sentido".

¿QUÉ REACCIONES FÍSICAS SON NORMALES EN MI HIJO/A?

Un atentado implica una amenaza explícita contra nuestra integridad física, lo que hace que nuestro cuerpo reaccione inmediatamente con el fin de ayudarnos a protegernos, haciendo, por ejemplo, que estemos más alerta en busca de nuevos peligros o que estemos en tensión para que salgamos corriendo si es necesario. En el caso de los niños y los adolescentes, los atentados terroristas también pueden provocar una serie de reacciones fisiológicas que, a pesar de lo desagradables que resultan, también son completamente normales. Estas reacciones habitualmente son las que se recogen a continuación.

NIÑOS EN EDAD PREESCOLAR Y ESCOLAR

ES NORMAL QUE TU HIJO/A SIENTA MÁS DOLORES DE CABEZA, DE ESTÓMAGO, QUE PRESENTE VÓMITOS O QUE PIERDA LAS GANAS DE COMER. ESTA ES UNA FORMA FRECUENTE PARA LOS NIÑOS DE EXPRESAR SU MALESTAR EMOCIONAL.

NIÑOS Y ADOLESCENTES

ES NORMAL QUE TANTO NIÑOS COMO ADOLESCENTES SIENTAN UN EXCESO DE ACTIVACIÓN, QUE SE ENCUENTREN ALERTA, TENSOS, QUE RESPIREN DE FORMA MÁS RÁPIDA DE LO HABITUAL Y QUE SE SOBRESALTEN CON FACILIDAD ANTE RUIDOS FUERTES O INUSUALES.

¿QUÉ ES NORMAL QUE SIENTA MI HIJO/A?

De forma coherente a lo que el niño o el adolescente ha vivido y piensa, así aparecen una serie de reacciones emocionales que se detallan a continuación.

NIÑOS EN EDAD PREESCOLAR

- Es normal que sientan miedo o inseguridad ante la posibilidad de que el atentado se repita, ante los ruidos fuertes o desconocidos, o ante aquellas situaciones que sean similares a los atentados. De hecho es normal que hagan preguntas como: “¿van a volver los hombres malos que ponen bombas?”
- Es normal que sientan ansiedad ante la separación de sus padres o personas más allegadas, por la posibilidad de que les ocurra algo y no pueda volver a verles. También es frecuente que sientan miedo cuando se quedan solos.
- Son normales las reacciones de tristeza, apatía o irritabilidad.
- En el caso de los niños que han perdido un familiar, además es normal que sus emociones cambien mucho, es decir, que se sientan tristes en un momento y al rato estén contentos. Es incluso normal que tras comunicarles lo sucedido no haya ningún tipo de reacción emocional y que continúen jugando. Esta respuesta tiene que ver con la poca comprensión que tienen sobre la irreversibilidad de la muerte. Para ellos su familiar “está como dormido o se ha ido pero antes o después volverá”.
- Ante el duelo es normal que se muestren preocupados por su propio cuidado por lo que pueden preguntar cosas como “¿quién me llevará ahora al colegio?”.

- Es normal que sientan un miedo ante la posibilidad de que el atentado se repita. También presentan un miedo más generalizado, impotencia e indefensión, al fin y al cabo el atentado ha roto todas sus creencias sobre la seguridad.
- Es normal que sientan miedo ante situaciones o recuerdos relacionados con el atentado. Por ejemplo a montar en tren ante atentados como los del 11-M de Madrid.
- Es normal que sientan miedo a la oscuridad.
- Es normal que sientan tristeza, ansiedad, preocupación por su seguridad y la de los demás, o por la muerte.
- Es normal que algunos niños tengan dificultades para identificar y expresar lo que sienten, o que incluso parezca que no sienten nada.
- Por ello es normal que los niños sientan miedo ante la separación de sus padres.
- Es normal que sientan desconfianza irritabilidad, odio, ira y resentimiento hacia los terroristas.
- Dada la intensidad de las reacciones emocionales que presentan, es normal que tengan miedo a sentir tristeza, ansiedad o a recordar todo lo relacionado con el atentado.
- En casos de fallecimientos de familiares es normal que aparezcan reacciones emocionales relacionadas con el duelo, como incredulidad, shock, tristeza, pena o nostalgia. También son normales las variaciones emocionales, así por ejemplo pueden sentirse bien, incluso contentos, para al cabo de un rato pasar a sentirse tristes, asustados, vacíos, llegando a no sentir nada. Es normal que no comprendan bien que la muerte es irreversible o que se culpabilicen porque su familiar habitual que tengan miedo a que les pueda pasar algo a otros familiares.



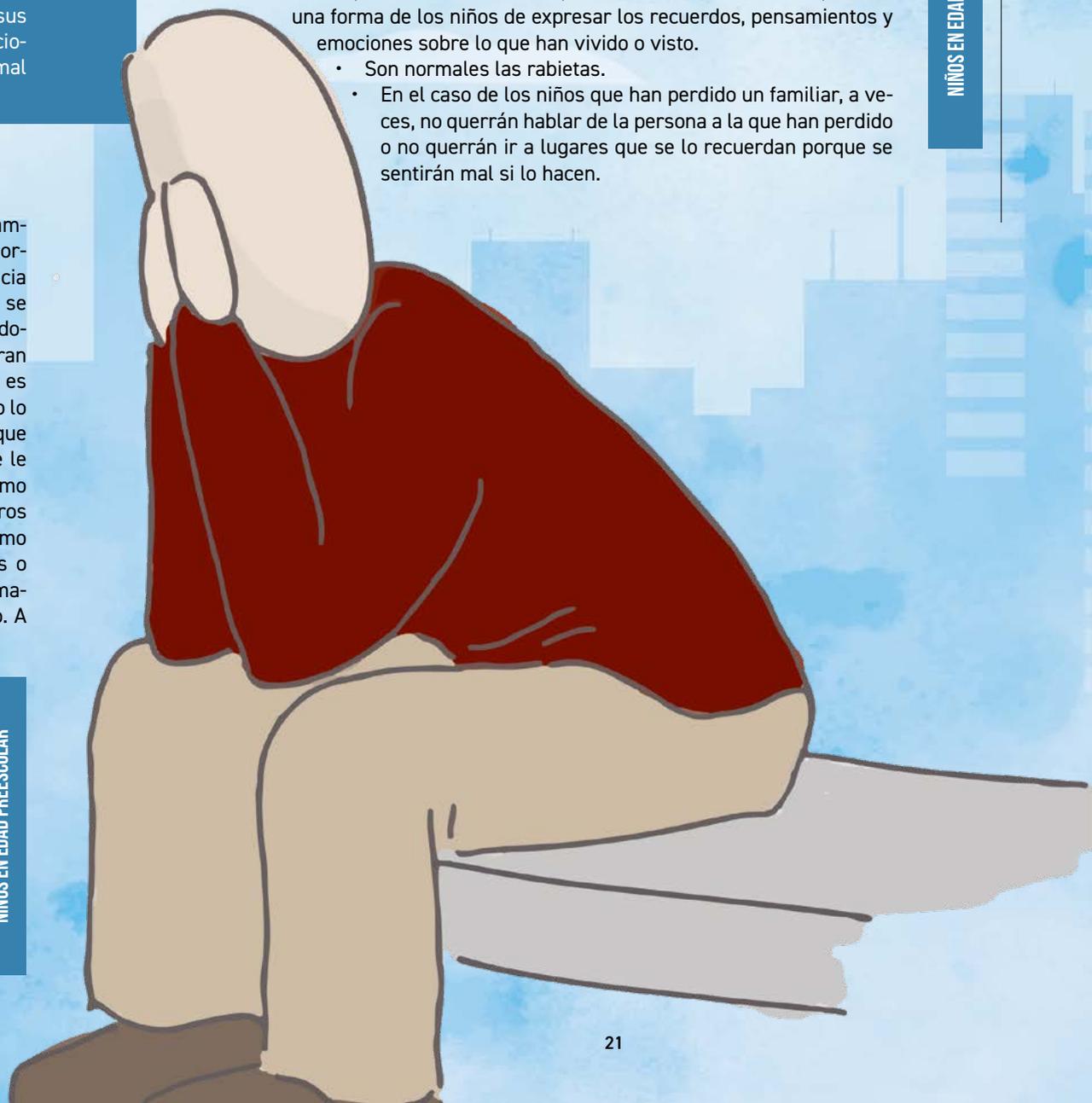
- En el caso de los adolescentes, además de lo previamente expuesto, se puede observar una falta de expresión de sus emociones, así como esfuerzos activos por distanciarse de sus sentimientos escudándose bajo la frase de que “no me ocurre nada”.
- Ante la pérdida de algún familiar el adolescente puede sentirse triste, asustado, vacío o insensible, llegando a sentirse avergonzado de sus emociones. Es habitual que no expresen directamente sus emociones, pero que sí lo hagan a través de sus redes sociales. Es normal también que sientan ira hacia los terroristas.

¿QUÉ ES NORMAL QUE HAGA MI HIJO/A?

Tras un atentado terrorista es normal que los niños y adolescentes puedan cambiar su conducta en varios aspectos. En los niños una de las reacciones comportamentales más frecuentes que podemos encontrar tiene que ver con la tendencia a actuar como si fueran niños más pequeños, con la forma en la que juegan y se relacionan con los demás o con su relación con el colegio. En el caso de los adolescentes es normal encontrar problemas de conducta, dado que se encuentran más irritables y su comportamiento empeora. Tanto en unos como en otros es completamente normal que encontremos comportamientos de evitación de todo lo relacionado con el atentado, cuyo objetivo es tratar de dosificar el sufrimiento que un niño o adolescente puede sentir al estar en contacto con todo aquello que le recuerde lo sucedido. Cuando vivimos un hecho tan traumático y devastador como un atentado terrorista las personas intuitivamente tratamos de alejar de nosotros lo que nos hace daño, porque el mero hecho de haber sido víctima del terrorismo ya es suficientemente doloroso como tener también que afrontar situaciones o personas que nos lo recuerdan. Estas mismas conductas de evitación son normales en los niños y adolescentes, ya que también tratan de evitar el sufrimiento. A continuación se detallan las conductas normales que pueden presentar.

- Los niños suelen llorar más de lo habitual tras vivir el atentado terrorista.
- Es normal que los niños muestren comportamientos regresivos, es decir, que vuelvan a perder el control de la orina por la noche, que se chupen el dedo o que hablen o se muevan como si fueran más pequeños de lo que son.
- Las dificultades para expresar y reconocer lo que sienten son completamente normales a esta edad. Los niños en edad preescolar todavía no cuentan con un lenguaje y conocimiento de sus emociones lo suficientemente sofisticado como para expresarse adecuadamente. Es también normal, pues, que actúen como si no pasara nada, que se muestren más pasivos y retraídos.

- Las reacciones de evitación de cualquier cosa, persona o actividad que les recuerda el atentado son normales.
- De forma habitual se encuentran cambios en el juego de los niños y en actividades como el dibujo que pasan a centrarse en el atentado, así por ejemplo pueden jugar a ser policías que acuden al lugar del atentado, actúan como médicos, conductores de ambulancia, etc. Es una forma de los niños de expresar los recuerdos, pensamientos y emociones sobre lo que han vivido o visto.
 - Son normales las rabietas.
 - En el caso de los niños que han perdido un familiar, a veces, no querrán hablar de la persona a la que han perdido o no querrán ir a lugares que se lo recuerdan porque se sentirán mal si lo hacen.



- Es normal que lloren más frecuentemente.
- Al igual que en niños más pequeños es normal que muestren los comportamientos regresivos previamente mencionados.
- Al igual que en niños más pequeños se observan elementos relacionados con el atentado en su juego y en el dibujo.
- Es normal que traten de evitar todo lo que les recuerde al atentado
- Son normales los problemas de conducta, las rabietas y que, incluso, aparezca un comportamiento agresivo hacia los demás. De hecho, suelen comportarse peor no solo en casa, sino también en el colegio.
- Se suele dar una pérdida de interés por el colegio, no quieren acudir al centro escolar y su rendimiento escolar disminuye.

- Es normal que muestren un comportamiento retraído, que se aíslen y que no estén tan interesados como antes en hacer actividades que les gustan.
- Suelen fijarse mucho en las reacciones de sus padres en un intento por comprender mejor lo que sucede, se muestran dependientes y más apegados de lo normal a sus cuidadores principales.

- Además, si han perdido un familiar, a veces, no querrán hablar de la persona a la que han perdido, no querrán ir a lugares o hacer actividades que se lo recuerdan para no sentirse mal.

- Es normal que aumenten las conductas de rebeldía y de oposición tanto en casa como en el centro escolar.

- Es normal un aislamiento acusado, cambios bruscos en la forma en la que se relacionan con los demás e inhibición a la hora de participar en actividades sociales en el centro escolar.
- También es normal que se involucren en muchas más actividades de lo habitual con el fin de evitar pensar en el atentado.

NIÑOS EN EDAD ESCOLAR

ADOLESCENTES

- Es normal que asuman actividades de riesgo, o que se dé un consumo de sustancias, este tipo de conductas tienen que ver con un intento del adolescente de canalizar su malestar, de evitar pensar y sentir en lo sucedido realizando actividades que le alejan de su realidad cotidiana.
- En caso de fallecimiento de un familiar, no querrán hablar de la persona a la que han perdido o no querrán ir a lugares que se lo recuerdan porque se sentirán mal si lo hacen. En este grupo de edad además es frecuente que para evitar hablar sobre ello se muestren irritables y le pidan a los demás “que les dejen solos”.

ADOLESCENTES

¿CUÁL ES LA EVOLUCIÓN ESPERABLE DE ESTAS REACCIONES?

Tal y como hemos mostrado previamente, tras haber vivido un atentado terrorista o estar expuestos de forma indirecta al mismo, se dan una serie de reacciones normales en los niños y adolescentes. En todos los casos estas reacciones cumplen la función de ayudarles a asimilar, comprender y adaptarse exitosamente al atentado. Tal y como hemos resaltado estas reacciones suelen ser pasajeras y desaparecen con el paso del tiempo y con el adecuado apoyo social y familiar.

Ahora bien, ni todos los niños y adolescentes presentan las mismas reacciones, ni durante el mismo tiempo. De hecho, su duración, gravedad e intensidad depende de una serie de factores que o bien pueden ayudarles (configurándose como factores de protección) o bien entorpecer su recuperación (configurándose como factores de riesgo y que se detallarán en el apartado que sigue PUNTO xx DE LA GUÍA). Así, por ejemplo, el hecho de que los padres podáis hablar con vuestros hijos, les ayudéis a expresar como se sienten, recojáis sus dudas o miedos y les proporcionéis estrategias de afrontamiento eficaces reduce el malestar de los niños y adolescentes, favoreciendo que esas reacciones iniciales tan desagradables remitan con el paso de los días. Por el contrario, aspectos como, por ejemplo, la cercanía al lugar del atentado o el fallecimiento de un familiar provocarán reacciones psicológicas más importantes en los niños y adolescentes.

Asimismo, estas reacciones normales van evolucionando con el paso de los días, semanas o meses. A continuación se exponen las diferentes fases o etapas por las cuales es esperable que pasen vuestros hijos:

FASE DE IMPACTO

Esta fase comprende las reacciones que presentan los niños y adolescentes cuando se produce el atentado terrorista. En los niños y adolescentes que han vivido directamente el atentado son reacciones relacionadas con la respuesta de supervivencia ante la amenaza explícita que el atentado supone para su propia vida. Los niños y adolescentes suelen mostrar reacciones de horror, terror, miedo muy intenso, aturdimiento o confusión. En estos momentos los niños pueden sentirse completamente desamparados dado que en el caso de los más pequeños no cuentan con las habilidades y estrategias necesarias para huir y alejarse del peligro. Por el contrario, suelen depender de la ayuda de otras personas por lo que se muestran paralizados y completamente aterrados. Otros niños o adolescentes pueden bloquearse, paralizarse y encontrarse en estado de shock, o, por el contrario, mostrar conductas de huida que son inmediatas e involuntarias y responden a la necesidad de protegerse y salvaguardar la propia integridad física. Es evidente que estas reacciones responden a la urgencia de la situación más que a la reflexión o a unas buenas habilidades de afrontamiento. Por ello, no podemos juzgar si son buenas o malas reacciones. Son las mejores reacciones que un niño o adolescente puede desplegar ante un hecho tan grave como es un atentado. En el caso de los niños o adolescentes cuyos familiares han resultado heridos o han fallecido en el atentado, las reacciones emocionales iniciales tienen que ver con la propia pérdida. Así pues, presentarán, además, confusión, aturdimiento, incredulidad e incluso negarán la pérdida de su familiar.

FASE DE RETROCESO

Esta fase aparece inmediatamente después de estar expuesto, directa o indirectamente al atentado. En este momento ya comienzan a aparecer todas las reacciones normales que hemos detallado en apartados previos. En los niños y adolescentes que hayan estado expuestos directa o indirectamente son habituales las reacciones de shock, incredulidad, aturdimiento, confusión, entumecimiento emocional y poca comprensión sobre lo sucedido. Comienzan a aparecer síntomas físicos como dolores de cabeza o estómago y apa-

recen los primeros comportamientos regresivos como chuparse el dedo. Tanto en los niños como en los adolescentes aparecen reacciones emocionales de ansiedad o tristeza.

FASE DE POSIMPACTO

Comprende los días o semanas posteriores a los atentados. Con el paso de los días los niños se mostrarán alerta y preocupados por la posibilidad de que vuelvan a ocurrir los atentados. De igual modo, se mantienen los síntomas somáticos y los comportamientos regresivos y aumentan las reacciones emocionales como el miedo intenso ante la separación de los padres, la tristeza o la ansiedad. Aparecen problemas para conciliar el sueño, pesadillas y problemas con la alimentación de los niños; además, surgen las primeras reacciones de duelo en aquellos casos en los que desgraciadamente haya fallecido un familiar o persona allegada. En los adolescentes se da la misma tendencia dado que aparecen los primeros flashbacks, pesadillas, ansiedad, llanto y tristeza. Además, surgen otras emociones como la ira, el odio y la absoluta incompreensión. Durante esta fase es necesario proporcionar a los niños y adolescentes apoyo, consuelo e información que les ayude a comprender lo que les sucede.

FASE DE RECUPERACIÓN

Esta fase se extiende durante semanas o meses, el tiempo necesario hasta que los niños y adolescentes puedan volver a sentirse bien, a realizar sus actividades de forma normal y cotidiana. Es importante que comprendáis que el tiempo que tarden en recuperarse depende de muchas variables entre las que cabe destacar el grado de exposición al atentado, las pérdidas que han sufrido y el apoyo que hayan recibido para comprender las reacciones normales tras lo que ha sucedido. Durante esta fase todavía aparecen reacciones de activación, ansiedad, dificultades para dormir o pesadillas. También se mantienen la tristeza, la ira, la necesidad de buscar seguridad cerca de los padres, los comportamientos regresivos y la menor implicación en las actividades cotidianas que antes. En el caso de los adolescentes son patentes la ira y los problemas de conducta. Son comunes además las imágenes muy vívidas sobre el atentado que les hacen tener la sensación de que lo reviven.

Es esperable que estas emociones, conductas o pensamientos vayan reduciéndose paulatinamente. No obstante, como padres tendréis que apoyarles en su proceso de recuperación o proporcionarles el acceso a los tratamientos psicológicos más adecuados en caso de que estas reacciones superen vuestra capacidad de ayuda o sean tan intensas que les generen un importante sufrimiento e interfieren en el desarrollo cotidiano de sus actividades.



ANTES DE CUIDAR

Antes de cuidar es importante que podamos permitirnos un espacio para nosotros. Las emociones se contagian, pero, además, no podemos perder de vista que a nosotros como padres o cuidadores también nos afecta. Nos afecta la situación vivida, pero también el hecho de ver a nuestro hijo o hijos pasando por un proceso emocional complicado que incluso a veces nos es difícil de manejar y pone en jaque todos nuestros recursos. Por ello es importante tener en cuenta que antes de cuidar, nos tenemos que cuidar y tenemos que trabajar primero en nosotros.

1. CUIDARSE A SÍ MISMO

Tanto si el atentado me ha afectado a mí directa o indirectamente, pueden aparecer reacciones tan diversas como no poder dormir, no recordar lo ocurrido, sentirse culpable o ser incapaz de sentir. Reacciones que aunque en un principio son normales porque intentan protegernos del sufrimiento y de nuevos daños, pueden hacernos pensar que algo no funciona bien en nosotros. Después de ver o presenciar imágenes tan dolorosas como muerte y destrucción es normal también que aparezcan reacciones de preocupación por nuestra seguridad y las de nuestra familia.

Las emociones forman parte de nuestra vida, nos dan información sobre nuestro entorno y nos ayudan a reaccionar. Sin embargo, a veces nos vemos envueltos en todas esas reacciones que nos hacen difícil gestionar nuestro día a día. Esto también puede afectar a la convivencia con nuestra pareja e incluso a la relación con nuestros hijos. Por ello es importante que podamos gestionar nuestras emociones. Veamos un esquema que puede ayudarnos en este proceso:



ME OBSERVO

Presto atención a lo que siento. Identifico cómo estoy reaccionando a lo que pasa,

LE PONGO UN NOMBRE

¿Cómo se llama lo que siento?
¿Siento más de una emoción?

ENTIENDO LO QUE ME PASA

¿Qué me indica la emoción que siento? ¿Tiene sentido lo que me pasa?

► **SI**, Puede que sí tenga sentido porque me ayuda a darme cuenta de algo, me ayuda a procesar o exteriorizar el dolor que siento...

► **NO**, A lo mejor no tiene sentido lo que siento porque me doy cuenta de información que no había tenido en cuenta. ¿He valorado todas las opciones?

ACEPTO Y SIGO

Es importante que nos permitamos sentir esas emociones y aceptemos el mensaje que nos dan. Eso nos permitirá poder seguir adelante y una vez hayamos conseguido ese balance, continuamos con nuestro día a día.

Además de permitirte hacer este ejercicio de regulación emocional, es bueno que cuides tu alimentación, horas de sueño y que intentes recobrar la rutina tan pronto como te sea posible.

Si quieres profundizar sobre cómo un atentado puede afectar a un adulto y cómo se pueden manejar las reacciones que aparecen, te recomendamos que leas la Guía psicológica de autoayuda tras atentados terroristas de la Asociación Víctimas del Terrorismo (AVT) y la Plataforma Europea de Asistencia a Víctimas del Terrorismo (EPAVT) y que puedes encontrar en este enlace: https://epavt.org/guia_esp.

2. TRABAJAR EN LAS PROPIAS HABILIDADES PERSONALES

Como habréis podido comprobar como padres en otras situaciones con vuestros hijos, la manera en la que ellos reaccionan a las diferentes situaciones puede ponernos nerviosos. Y a veces hasta tal punto que nuestra intervención puede agravar el problema. Por ello, es importante que podamos trabajar en nuestras habilidades personales y de afrontamiento antes de abordar la situación traumática directamente con ellos. Veamos a través de una serie de preguntas qué trabajar y cómo.

¿SÉ AUTOCONTROLARME?

Los niños aprenden y toman las referencias de su control emocional de las personas significativas para ellos. Por eso es importante que nosotros mismos sepamos gestionar nuestras emociones y no aparezcamos delante de ellos desbordados. Te verás más capaz de ayudar a tus hijos si puedes gestionar tus expresiones emocionales de una manera más adecuada.

■ CÓMO FOMENTARLO:

- Puedo contar hasta tres. o Alejarme un momento de la escena si lo necesito, y volver para afrontarla. o Buscar entender qué está pasando y desde qué perspectiva lo está viendo mi hijo.
- Intentar hacer las cosas más despacio.

¿TENGO PACIENCIA?

Cuando una persona está pasando por un proceso emocional, necesita tiempo para entender lo que le está pasando y no asimila la información de la misma manera. Esto nos pasa a nosotros como adultos, necesitamos también darnos tiempo para digerir toda la información que estamos recibiendo y para tener una idea clara de lo que está pasando.

Pero también les pasa a nuestros hijos a la hora de entender lo que ocurre o incluso de volver a las rutinas. Seguramente tengamos que repetirles varias veces la misma idea. Es importante tener en mente que tu hijo no actúa premeditadamente y tener en cuenta la situación vivida.

■ CÓMO FOMENTARLO:

- Intentando atender a cómo estoy yo, a mi estado emocional y las cosas que se me pasan por la cabeza antes de decidir o responder.
- Intenta mostrarte relajado y comprensivo.
- Intenta tener en mente el proceso por el que está pasando tu hijo, repetirte que no asimila igual...

¿SÉ ESCUCHAR?

Escuchar es una estrategia fundamental. No se trata solamente de estar pendiente de lo que te dicen, escuchar es una habilidad compleja que implica poder hacer sentir al otro que le estamos escuchando, poder identificar matices en qué dice, en qué parte de la información se está fijando, pero también poder identificar cómo lo



dice, el tono que utiliza, los gestos que hace o su posición corporal, por ejemplo.

■ CÓMO FOMENTARLO:

- Recepción del mensaje:
 - ▶ Estar dispuestos a escuchar.
 - ▶ Prestar atención a lo que dice y cómo lo dice.
 - ▶ Detectar si hay información que no cuenta, si hay saltos en la historia o si hay contradicciones.
- Asimila la información que te dicen.
- Adopta una postura que te permita describir sin juzgar ni crear expectativas que no son.
- Pon en valor las cosas que te cuenta.
- Devuélvele la información con tus palabras para comprobar que te has enterado y que el niño también lo perciba. Es importante que no repitas sus palabras exactas para que no se moleste.
- Contéstale incluyendo emociones para que él las reconozca.
- Resume lo que te está diciendo.

¿SÉ COMPRENDER O RECOGER LOS SENTIMIENTOS DE LA OTRA PERSONA?

¿Cómo reaccionas cuando tu hijo te cuenta cómo se siente? Es importante que seamos capaces de mostrar una escucha activa, eso quiere decir que nuestro hijo perciba que le estamos escuchando y que tratamos de conectar con lo que está sintiendo. Tratar de entender por lo que está pasando tu hijo y mostrárselo ayuda a sentirse comprendido.

■ CÓMO FOMENTARLO:

- Presta atención y fíjate en cómo reacciona: si llora, si prefiere estar solo, si tiene problemas de conducta... o Intenta ponerle nombre a lo que está sintiendo.
- Compartir con ellos lo que observamos: «Pareces triste, te veo enfadado... ¿es por esta noticia?». o Hacerles ver que es normal que se sientan de determinada manera.
- Hazle ver que comprendes por lo que están pasando: «Entiendo cómo te sientes».
- Comprender que el proceso emocional lleva un tiempo y aunque queramos que ya estén felices o que recuerden situaciones felices, no es posible en ese momento. Dale tiempo.

¿CÓMO ES MI COMUNICACIÓN?

Todos utilizamos el lenguaje para comunicarnos, pero ¿sabemos de qué manera nos comunicamos? Poder reflexionar sobre esta habilidad nos permitirá identificar cómo nos comportamos además de ser conscientes de que podemos cambiarlo.

Podemos clasificar los estilos de comunicación en tres:

- **Pasivo:** no defiende sus derechos por tener muy en cuenta los de los demás. El lenguaje es poco claro, cede más, le cuesta el contacto visual.
- **Asertivo:** Defiende sus derechos teniendo en cuenta las opiniones de los demás. Usa un lenguaje claro que le permite tener una conversación efectiva con un tono moderado, respetando a la persona que tiene delante.
- **Agresivo:** Defiende sus derechos por encima de los demás. El lenguaje es claro e intimidatorio, es imperativo y desprecia la postura del otro.

Como habrás podido imaginar el que tenemos que intentar poner en práctica es el **asertivo**.

■ CÓMO FOMENTARLO:

- Maneja tus emociones antes de transmitir el mensaje.
- Valora la opinión del niño como valiosa.
- Entrena la empatía.
- Busca ser genuino a la hora de expresar sentimientos
- Sé congruente con lo que dices.
- No culpabilices por lo que pasa.
- No uses la amenaza o el chantaje.
- Intenta describir lo que está pasando o lo que te están diciendo para no juzgar lo que pasa.

¿SÉ QUÉ ESPERAR DE MI HIJO CON LA EDAD QUE TIENE?

Los niños están en constante desarrollo, lo que implica que su capacidad de comprensión y de respuesta ante el día a día va cambiando hasta poder hacerse cargo cuando son más mayores de tareas similares a las nuestras. Conocer qué esperar de mi hijo supone saber en qué nivel de desarrollo se encuentra según la edad. Si acaba de fallecer un familiar por un atentado terrorista, ¿podré explicarle a mi hijo de tres años qué es la muerte? ¿Entenderá qué es el terrorismo? ¿Debería asustarme si mi hijo asume con esa edad que a él también le puede pasar? Si me generan dudas estas preguntas, es importante que conozca cual es el desarrollo de los hitos evolutivos de los niños. Esto me ayudará a saber qué esperar de ellos y a poder adaptar mis estrategias a lo que son capaces de comprender y gestionar.

QUÉ DEBO SABER:

→ De 0 a 3 años

Se da un gran desarrollo mental a través de las percepciones y los movimientos que realiza. Durante los dos primeros meses de vida los niños pasan mucho tiempo durmiendo, siguen los objetos con los ojos, conocen a través del tacto y a partir de los tres meses se empiezan a conseguir hitos evolutivos como el interés por el entorno, la exploración de su cuerpo y otros objetos y más adelante aparecerán el desarrollo del gateo, la marcha... hitos que les hará ser más independientes. En esta edad el desarrollo del lenguaje se va desarrollando y al finalizar la etapa puede producir e imitar frases y el orden de las estructuras es similar al del adulto. A nivel afectivo, en torno a los 10 meses distingue las figuras de apego y comienza

el rechazo a desconocidos, es la edad a la que puede aparecer la angustia por separación. Y a partir de los dos años el niño es capaz de captar momentos de tensión y reconocer emociones en los adultos incluso pedirles que no estén así o reconfortarlos.

→ De 3 a 6 años

Los niños siguen descubriendo el mundo y están muy receptivos a todos los estímulos. Al comienzo de esta etapa entienden que todo lo que perciben es real, no poseen mecanismos para evaluar y valorar la veracidad de la información. Por tanto, asimilan y graban la información como si fuera real. En esta etapa los niños están muy centrados en sí mismos.

En cuanto a desarrollo se observa gran avance a nivel motor, aumentan sus destrezas y ya pueden hacer cosas con autonomía. Uno de los hitos importantes es el desarrollo del lenguaje y la aparición del juego simbólico (hacer de mamás y papás, jugar a las comiditas...)

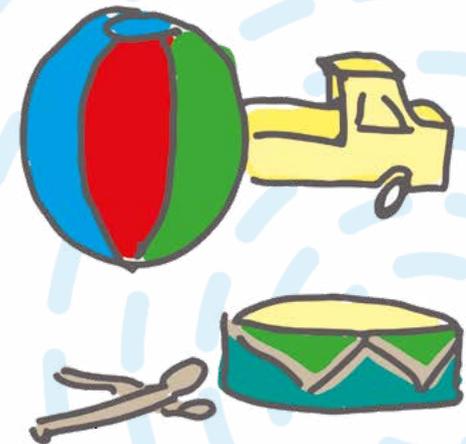
En esta etapa los niños empiezan a entender que las emociones dependen de la interpretación de cada persona y a partir de los 6 años pueden generar expectativas e ilusionarse porque saben que va a llegar. Como por ejemplo se ilusionan porque "vienen los reyes".

→ De 7 a 10 años

En esta etapa los niños se van centrando y van pensando de manera más lógica. Se preguntan por el funcionamiento de las cosas, se interesan más por lo que hacen los adultos y quieren formar parte de sus actividades. Son más empáticos y menos egocéntricos. A nivel emocional sobre los 8-11 años son capaces de comprender que una situación puede generar distintas emociones.

→ A partir de los 11 años

En esta etapa son capaces de pensar de manera abstracta y comprender ideas complejas. Son capaces de aceptar que se dé la ambivalencia emocional.



PREPARACIÓN:

¿QUÉ DEBO INTERIORIZAR ANTES DE ACTUAR?

Hemos visto que antes de mirar por el cuidado de mi hijo o mi hija tengo que cuidarme y tener en cuenta mis habilidades para poder manejar la situación con él o ella. El siguiente paso sería hablar con él o ella directamente. Sin embargo, igual que si vamos a correr una maratón cuidamos aspectos como, por ejemplo, en qué tipo de circuito voy a correr y en función del tipo de circuito preparamos nuestro calzado, cuando queremos abordar cómo está viviendo una situación potencialmente traumática nuestro hijo o hija, también debemos cuidar ciertos aspectos. Por ello es importante que tengas en cuenta el contexto, que sepas escuchar, que manejes tus emociones y que sepas comunicar.



1. CUIDO EL CONTEXTO

VUELTA A LAS RUTINAS

Es importante que mantengan las rutinas que tenían en términos de horarios, actividades. Pero no te olvides de ¡ser flexible! A los niños les puede costar volver a rendir como lo hacían antes de lo ocurrido.

■ CÓMO HACERLO:

- Mantén las horas de comida y sueño o Fomenta una dieta equilibrada en la que haya fruta, verduras, proteínas y grasas saludables como el omega-3. o Sé un modelo para ellos. Intenta seguir las mismas rutinas de comida, uso de dispositivos electrónicos...
- Fomenta que las comidas puedan ser en familia. Puede ser un buen momento para hablar con tus hijos. o Intenta estructurar las actividades o Haz un horario: lista las actividades que suelen hacer tus hijos
- Recuérdales las actividades con cariño y paciencia o Anímale a que quede con amigos, juegue a juegos, deportes...

FOMENTA LA SENSACIÓN DE SEGURIDAD

La tragedia puede hacer que se sientan inseguros o que crean que les va a pasar a ellos. Es muy importante que los niños se sientan protegidos. Esto ayudará a que sientan menor ansiedad.

■ CÓMO HACERLO:

- Manda mensajes tranquilizadores. También pasan cosas buenas en el mundo. o Recuérdale todas las personas que se preocupan por él/ella y dile que estarás ahí para lo que necesite.
- Dale muestras de cariño, afecto y confort.: abrázales. o Recuérdale todas las personas que le quieren.
- Acompáñale a la cama y habla con él/ella un rato. La voz de los padres y su presencia les ayuda a tranquilizarse.
- Recuérdale que los profesionales se están encargando de manejar la situación: doctores, miembros de seguridad, bomberos... Todos trabajan para poder ayudar a los heridos y para que no ocurran estas tragedias de nuevo.
- Fomenta actividades cotidianas en las que pueda comprobar lo que no ha cambiado de su vida.
- Habla sobre el futuro y crea planes sobre cosas que vais a hacer. De esta manera podemos contrarrestar el sentimiento frecuente de que el futuro es impredecible y oscuro.
- Mantén tus promesas. Sé consistente con las cosas que le digas que vais a hacer.

LIMITA LOS MEDIOS DE COMUNICACIÓN

En general, debemos de tener en cuenta que durante los primeros años de desarrollo de los niños perciben como esponjas toda la información que se les presenta. La televisión o los soportes de reproducción de videos funcionan como una fuente de estimulación constante en la que los adultos debemos de mediar.

Incluso para los adultos es necesario limitar el contacto con las noticias. Es bueno estar informados, pero cuando ocurre una tragedia como un atentado, los medios de comunicación ofrecen una cobertura continua que puede hacernos sentir muy ansiosos o tristes si permanecemos “pegados” a la televisión. Recientes estudios han mostrado que la exposición a los medios de comunicación incluso aunque estemos lejos de la zona donde ha ocurrido la tragedia, es un fuerte predictor del desarrollo de síntomas relacionados con estrés postraumático.

■ CÓMO HACERLO:

- Si la información está en las noticias, limita el acceso a la tele o a las fuentes de información. Los niños no deben de estar expuestos a imágenes o información continua y repetitiva.
- En los momentos posteriores al atentado incluso apagad la televisión, el ordenador y otros dispositivos.

- Pon tiempo límite de acceso y uso de dispositivos. o Elegir con ellos los programas que ven.
- Supervisa el contenido de lo que ven. Haz uso del control parental en los dispositivos electrónicos.
- Si tu hijo es adolescente negocia con él/ella el uso de las redes sociales y el uso de los dispositivos.
- Limitar no es esconder la información. No se trata de tener en secreto lo que ha pasado, se van a enterar de la noticia, se trata de que no tengan más información que la necesaria para evitar sobreexponerles.
- Si ven las noticias, mejor por escrito en los periódicos que en la televisión o medios en los que puedan ver imágenes explícitas o videos.
- Si ven las noticias sobre lo ocurrido, intenta estar presente para poder resolverles dudas y ayudarles a integrar lo sucedido.

2. ESCUCHO

Después de que haya sufrido un acontecimiento traumático como un atentado terrorista es aún más importante escuchar a nuestro hijo o hija. Esto nos abre las puertas de su mundo y nos ayuda a entender cómo lo están viviendo, cuáles son sus preocupaciones, sus miedos, si sienten otras emociones y qué piensan de lo ocurrido. Por eso nuestra actitud debe de ser abierta y debemos estar disponibles.

■ CÓMO HACERLO:

- Mostrarnos disponibles para cuando ellos quieran hablar.
- Establecer un clima en el que se sientan cómodos y en el que no juzguemos lo que dicen.
- Mantener un tono de voz neutro, sin alarmarnos por los comentarios que hacen.
- Hacerles sentir que les estamos escuchando
- Interesarnos por lo que cuentan: "Eso es muy interesante, ¿me puedes contar algo más?" "¿Qué quieres decir con eso?" "¿Desde cuándo te sientes así?"
- Validar las emociones que sienten con frases como "entiendo que tengas miedo", "es normal que estés angustiado y preocupado", "comprendo que estés muy triste".

3. MANEJO SUS EMOCIONES

No podemos obligar ni forzar a nuestros hijos a que se recuperen de lo sucedido, nuestro role es poderles ayudar a procesar poco a poco. Es importante que tengamos en cuenta que los niños muestran las emociones de manera distinta en función de la edad. Por ello deberemos de prestar atención a las reacciones descritas anteriormente y tendremos que tener en cuenta que no hay una única manera de expresar miedo, dolor, duelo o tristeza y que tampoco hay una manera buena o mala de mostrarlo.

■ CÓMO HACERLO:

EXPRESIÓN Y MANEJO EMOCIONAL

- Conoce cómo se siente.
- Valida sus preocupaciones y sus miedos: "Es normal que te sientas así". o No le presiones para hablar si no quiere o no le sale, podemos usar otras formas de expresión como pintar o jugar.
- Enseña a hablar de sentimientos con palabras. o Explícale las diferentes reacciones que pueden aparecer. o Cuéntale que las emociones son pasajeras, que no siempre se va a sentir así. o Explícale que no tiene la culpa de lo que ha pasado. o Hazles ver que está bien que se sientan tristes, enfadados, con rabia... o Comparte con ellos tus propios sentimientos, no temas contarles cómo te sientes; a veces, esto les anima a contar cómo se sienten ellos.

SENTIRSE BIEN

- Ayúdale a sentirse mejor: Ayúdale a hacer cosas que le hagan sentir bien. o Fomenta momentos familiares de juego, actividades, al margen de lo ocurrido.
- Anímale a que haga algún deporte que le guste. El deporte genera un cambio físico en nuestro cuerpo, quema adrenalina y aumenta las endorfinas que nos ayudan a sentirnos mejor, más enérgicos y a dormir mejor.
- Focaliza en las cosas buenas que pasan: cuando hay tragedias también hay héroes.

SI QUIEREN, INVOLÚCRALOS

- Déjales sentirse útiles. Lo mismo quieren participar en actividades en apoyo a las víctimas o a los profesionales que han ayudado a las víctimas, o quieren ayudar a recaudar fondos o participar activamente en la ayuda a otras víctimas del terrorismo.
- Permíteles participar en rituales, ceremonias o rezos en recuerdo de las víctimas de los atentados o, si ellos lo consideran, permíteles escribir una carta a las personas afectadas por el atentado o una carta de agradecimiento a los profesionales que han ayudado y cuidado a las víctimas.



4. COMUNICO

Mantener la comunicación con mi hijo me ayuda a conocer cómo se siente y cómo interpreta y procesa lo que está pasando. Por ello, debemos intentar mantener un estilo que al niño le sirva de modelo a la hora de interactuar tanto con nosotros como con otros niños.

■ CÓMO HACERLO:

- Sé honesto. Si no sabes la respuesta a algo, no temas admitirlo. o Buscar que el mensaje llegue claro. o Usa un tono suave a la hora de transmitir la información.
- Ponte a su altura para hablar.

LO QUE NO HACER

- Reproches y quejas
- Personalizar y acusar
- Criticar y menospreciar
- Interrogar
- Imponer opiniones
- Ordenar y prohibir

LO QUE SÍ HACER

- Manifestar opiniones e impresiones
- Respetar las iniciativas del otro
- Escuchar y atender
- Considerar otros puntos de vista
- Acordar y permitir

No hay una única manera de comunicarnos con nuestros hijos, cómo les acercamos la información dependerá de la edad del niño y de su madurez y temperamento. Los expertos recomiendan hablar de lo ocurrido a partir de que el niño tenga alrededor de los 8 años, pero si el niño se va a enterar de alguna manera, entonces es recomendable hablarlo con ellos incluso aunque tengan menos edad. Sin la información adecuada, tanto los adultos como los niños podemos especular sobre lo que ha pasado y completar los espacios en blanco de la historia y eso puede generar miedos.

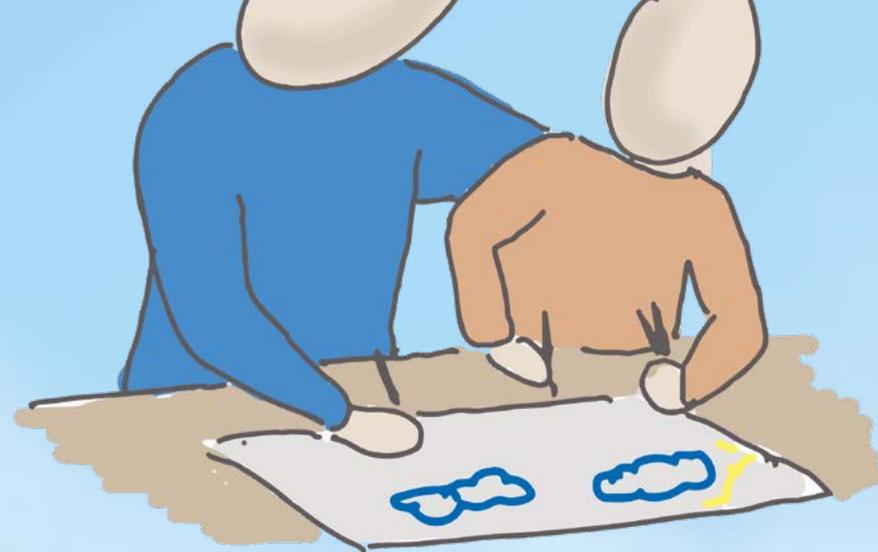
En esta dirección, es importante que adaptes su manera de expresarte a la edad que tiene tu hijo o hija. Para ello, es importante ser consciente de cómo funciona el desarrollo de los niños según las distintas etapas evolutivas.

→ De 0 a 3 años

CÓMO COMUNICARME: cuando son más pequeños a través del contacto físico: con abrazos, caricias, arrulllos. Es importante que sientan nuestra presencia. Cuando van adquiriendo el lenguaje podremos dirigirnos a ellos con frases sencillas y claras, sin dobles sentidos.

→ De 3 a 6 años

CÓMO COMUNICARME: uso de instrucciones verbales claras y sencillas en las que se explique lo ocurrido y se reasegure al niño que la base de su día a día no va a cambiar (o que cambiará lo mínimo). Recuerda que los niños a estas edades están centrados en sí mismos y aunque el atentado haya ocurrido lejos de ellos, pueden pensar que les va a pasar a ellos. Por ello, no olvides reasegurar su seguridad.



Podemos iniciar la conversación con preguntas como las siguientes: “¿Sabes qué ha pasado?” “¿Cómo te sientes con lo que ha ocurrido?” “¿Lo has hablado con tus amigos?”.

Nuestra charla tiene que ser breve, 10-15 minutos, y alternarla con juego. La historia que le vamos a contar no será más larga que una frase como, por ejemplo, “un hombre malo ha hecho daño a otras personas” o “unas personas muy enfadadas han hecho daño a otras”. Intenta sobre todo pensar qué quieres que se digan a sí mismos. Puedo usar cuentos en los que vamos explicando como narrador lo que ocurre. Podemos usar el juego para representar estados de ánimo o para pensar formas de solucionar un problema.

→ De 7 a 10 años

CÓMO COMUNICARME: puedo usar explicaciones más largas y es importante ayudarles a separar la realidad de la fantasía, desmitificar situaciones con ellos y ayudarles a aclarar aquellas cosas que les preocupan. Los niños a esta edad preguntan más y podemos ir contestando y aclarando sus dudas siempre dándoles seguridad y haciéndoles sentir que están protegidos. Es importante que no demos demasiada información sólo la necesaria.

Empieza preguntando qué han oído y contextualízales que te gustaría saber cómo se sienten y focaliza tu discurso hacia ellos.

En estas edades podemos mantener conversaciones de 15 a 20 minutos y, cuando los niños tienen alrededor de los nueve años de edad, de aproximadamente 30-45 minutos. Podemos combinar la conversación con actividades que permitan movimiento, ya que este permite que se relajen al hablar.

→ A partir de los 11 años

CÓMO COMUNICARME: pregúntales si se han enterado de la noticia, qué han oído. Los adolescentes se plantean cosas más profundas por lo que podemos aportar conceptos abstractos, podemos expresar opiniones y escuchar las suyas y también las iniciativas que creen que podrían aportar.

HABLAR SOBRE LO OCURRIDO

Los niños quieren saber qué pasa y preguntan sobre lo ocurrido. Como los adultos, los niños y adolescentes son capaces de afrontar con mayor resolución las noticias cuando las entienden. Es importante que tengamos en cuenta que las preocupaciones que puedan tener los niños sobre lo ocurrido no tienen por qué coincidir con las nuestras por lo que nuestra primera labor es escuchar como ya comentamos previamente.

Debemos preguntarles sobre lo que saben de lo que ha ocurrido y eso nos dará una idea sobre si entienden lo que ha pasado y sobre las cosas que les preocupan.

Y no dar mucha más información que aquella por la que ellos se interesan.

■ CÓMO HACERLO:

- Cuéntales la verdad adaptando a la edad el contenido. No intentes hacer como si no hubiera ocurrido, eso les puede asustar más.
- Céntrate en los hechos. No especules con ellos sobre lo que crees o sobre dónde puede haber otro ataque. o No focalices en la tragedia.
- Cuidado con los estereotipos a la hora de contar lo ocurrido, ya que los niños enseguida generalizan.
- Lanza un mensaje de tolerancia y basado en el afrontamiento.
- No uses palabras con mucho contenido emocional como "es horrible" "horroroso" o "terrible". Son palabras que están conectadas a emociones. Usando palabras más neutras podemos describir lo ocurrido y lo podrán manejar mejor.

ACERCAR CONCEPTOS

Ayuda a que tu hijo o hija pueda entender qué es el terrorismo o qué es la muerte con palabras que pueda entender. Hay que tener en cuenta que los distintos niveles de desarrollo requieren que la información se ofrezca de distintas maneras.

■ CÓMO HACERLO:

→ Antes de los 2 años

- No entienden, por ejemplo, el concepto de muerte, pero sí tienen sensaciones sobre la presencia o ausencia de personas, aunque dichas sensaciones van ligadas a lo que ven: si te veo existes, si no te veo, no existes.

→ De 3 a 6 años

- En torno a los 2-3 años, los niños comprenden que, aunque no vean las cosas, no dejan de existir. Su desarrollo les va permitiendo pensar en causa efecto y la muerte la entienden como algo reversible o temporal y la asocian a algo mágico.
- Su interpretación sobre los hechos es literal por lo que es mejor no usar metáforas para explicar conceptos. Si la persona afectada es cercana al niño, tendremos que ayudarle a que comprenda que la muerte es irreversible.

- Dar la información poco a poco a través de sus preguntas.
- No entrar en detalles, podemos dejar que lo dibujen y que se focalicen en los héroes y en las personas que ayudan. Y realzar sus destrezas dibujando.

→ De 7 a 12 años

- Se va conformando la idea de muerte y empieza a adquirir las propiedades de irreversibilidad. Comprenden que se apagan las funciones vitales. La explicación que les demos tendrá que estar muy centrada en los hechos y las causas y que añadamos información en función de sus preguntas.

→ A partir de los 12 años

- El niño comprende que la muerte es permanente y absoluta. Al ser más conscientes de ello, es lógico que aparezcan más preguntas por su cabeza. Dentro de nuestra explicación deberemos ayudarles a ordenar la información.

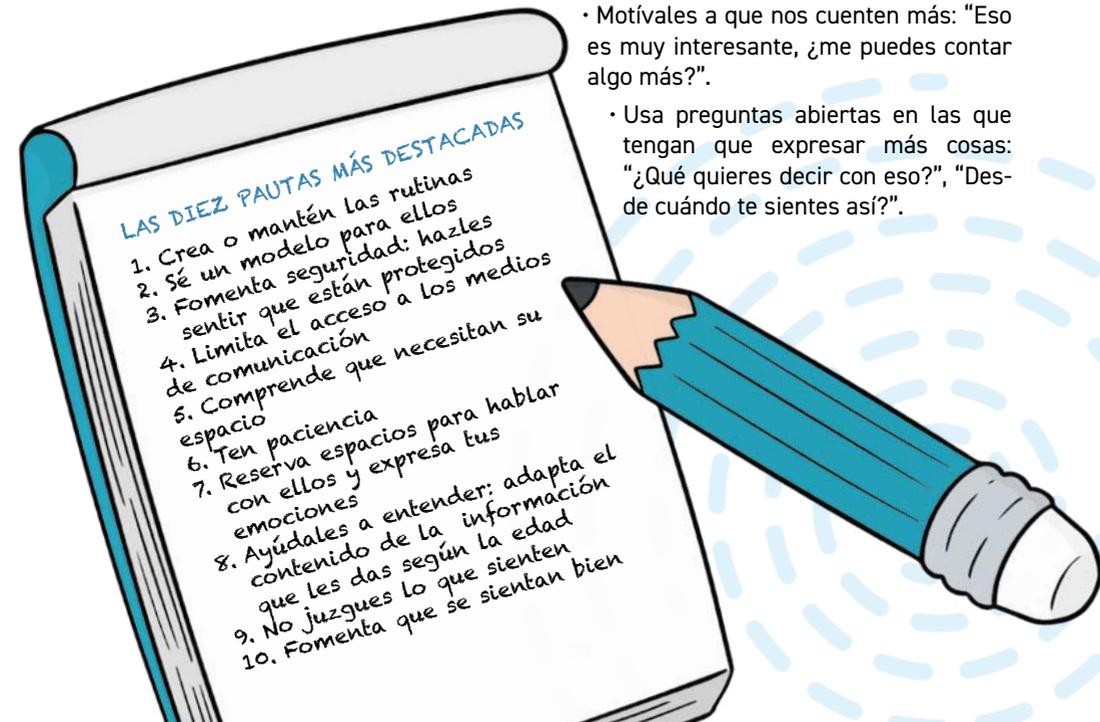
HABLAR SOBRE CÓMO SE ENCUENTRAN

■ CÓMO HACERLO:

- Intenta reservar momentos para hablar con tus hijos y hablar SOLO si ellos quieren hacerlo. Es importante entender que hay momentos en los que no quieren hablar de lo ocurrido.
- Si quiere hablar, cuéntale las reacciones frecuentes. o Habla sobre tus sentimientos y ayúdale a hablar sobre los suyos.
- Ayúdale a entender cómo funcionan los pensamientos y que a veces tenemos pensamientos que nos bloquean y nos impiden concentrarnos.

- Motívalos a que nos cuenten más: "Eso es muy interesante, ¿me puedes contar algo más?".

- Usa preguntas abiertas en las que tengan que expresar más cosas: "¿Qué quieres decir con eso?", "Desde cuándo te sientes así?".



ACCIÓN:

¿QUÉ PUEDO HACER CON MI HIJO O MI HIJA?

ALTERNATIVAS A LA TELEVISIÓN

Podemos organizar actividades que mantengan distraídos a los niños y adolescentes sin necesidad de estar viendo la televisión o de utilizar algún otro dispositivo electrónico. Por ejemplo:

- Escribir una carta
- Dibujar, Inventarse la letra de una canción
- Jugar a algún deporte
- Jugar a juegos de mesa
- Hacer teatros en casa
- Escuchar canciones
- Preparar una merendola
- Decorar la habitación

EXPRESAR, EXPRESAR, EXPRESAR

→ DIBUJOS

La expresión creativa nos sirve como medio y como instrumento, ya que el niño puede expresar cómo se siente y a nosotros nos ayuda a detectar señales de riesgo. Una lista de posibles actividades sería la siguiente:

- Dibujo libre
- Que pinte algo específico como, por ejemplo, que pinte cómo se siente, cómo cree que se siente otra persona, qué cree que ha pasado,
- Que focalice sus dibujos en lo positivo: que pinte a los héroes, a las personas que ayudan...
- Podemos introducir lenguaje pidiéndoles que dibujen un cómic.

→ CUENTOS

Los cuentos ayudan al desarrollo integral de los niños. Además, para nosotros son un apoyo sobre lo que queremos trabajar con ellos y, para ellos, son una herramienta que les entretiene. Los cuentos nos permiten fomentar el vocabulario emocional, ya que podemos jugar con ellos a reconocer emociones, y les ayuda a ponerse en el lugar del otro y a tomar conciencia sobre problemas y soluciones. Los cuentos también nos permiten generar un contexto en el que podemos hablar de temas dolorosos para el niño o la niña. Existen algunos cuentos que nos pueden ayudar:

- Bestiario de las emociones, de Andrienne Barman (publicado en 2017 por



la editorial Libros del Zorro Rojo de Barcelona). A partir de los 2 años.

- Te echo de menos, de Paul Verrept (publicado en 2001 por la editorial Juventud de Barcelona). Desde los 3 años.

• Las emociones de Nacho, de Liesbet Slegers (publicado en 2012 por la editorial Edelvives de Zaragoza). De 3 a 6 años.

- Osito y su abuelo, de Nigel Gray (publicado en 1999 por la editorial Timun Mas de Barcelona). Desde los 3 años. El emocioómetro del inspector Drilo. Identifica, mide y regula tus emociones, de Susanna Isern (5.ª edición publicada en 2016 por la editorial NubeOcho de Madrid). A partir de 6-7 años. En el siguiente enlace se pueden encontrar muchos recursos lúdicos relacionados con el libro: <http://emocionometro.blogspot.com/>
- Mamá, ¿qué es el cielo?, de Maria Shriver (publicado en 2000 por la editorial Salamandra de Barcelona). Desde los 6 años.
- Cuando fallece un ser querido. Guía para niños ante la muerte de alguien, de Michaelene Mundy (publicado en 2010 por la editorial San Pablo de Madrid). A partir de los 7 años.
- ¿Qué viene después del mil? Un cuento ilustrado sobre la muerte, de Annette Bley (publicado en 2009 por la editorial Takatuka de Barcelona). Desde los 8 años.

Existen también recursos en línea como El retorno a la alegría. Cuentos, fábulas, retahílas y trabalenguas para terapias lúdicas. Se trata de una recopilación de historias elaborada por UNICEF para ayudar a recuperarse emocionalmente a niñas, niños y adolescentes que han sufrido situaciones de emergencia y desastres: http://files.unicef.org/republicadominicana/Manual_de_Cuentos_y_fabulas.pdf.

Si somos creativos podemos lanzarnos a inventarnos un cuento con ellos para ayudarles a manejar su situación concreta.

→ **JUEGOS**

Los niños aprenden y se expresan jugando, sobre todo cuando son más pequeños. A partir de los 3 años, los niños desarrollan espontáneamente el juego simbólico, “hacer como si fuera...”. Esto les permite explorar el mundo y estimula su desarrollo. Jugar a juegos de rol con nuestros hijos o hacer teatro les ayuda a manejar papeles sociales, favorece sus interacciones y son un marco para expresar de manera simbólica los conflictos y aprender a solucionarlos. Por tanto, se pueden realizar las siguientes actividades con los niños:

- Juego libre.
- Adivinar estados emocionales en la otra persona.
- Juego del espejo: copiar cómo se siente la otra persona imitando sus movimientos y gestos corporales.
- Teatro: podemos inventar historias en las que ellos van guiando lo que ocurre.

→ **RELAJACIÓN**

La relajación es una habilidad necesaria para el afrontamiento del estrés. Nosotros podemos ayudar a nuestros hijos a que se relajen.

A estas edades los niños el control del cuerpo el global por lo que podremos enseñarles técnicas de relajación que conlleven el uso de todo el cuerpo en conjunto.

- Podemos enseñarles a respirar de manera pausada: “Te voy a pedir que cojas aire que lo mantengas y que lo expulses lentamente. Imagínate que nos hinchemos como un globo cuando cogemos aire y nos deshinchemos. Cuando suelto el aire todos los músculos se relajan desde la cabeza hasta los pies. ¡Muy bien! Ahora vamos a repetirlo y cuando soltemos el aire en la cabeza vamos a pensar la palabra «R-E-L-A-X» lento como una tortuga”. Lo mostramos primero nosotros y luego que lo imiten ellos.
- Podemos usar música relajante mientras que están tumbados y notan la relajación.
- Podemos hacerles masajes.

Los niños ya tienen más control de su cuerpo y podemos enseñarles técnicas de relajación más complejas como la relajación muscular progresiva.

- Podemos empezar con una explicación similar a esta: “¿Sabes que cuando estamos nerviosos tensamos nuestro cuerpo? Quiero que practiquemos un ejercicio de relajación para que así cuando tú notes que estás nervioso puedas usarla y te sientas mejor. Lo que vamos a hacer es que te voy a pedir que tenses o aprietes algunos músculos y después relajes o sueltes esa parte del cuerpo”.

- Luego les explicamos los distintos ejercicios de la relajación muscular progresiva que se recogen en la tabla que aparece más abajo y los vamos practicando con ellos como un recorrido.
- Durante el recorrido nuestro hijo debe de estar sentado en una silla y debemos de señalarles cuándo deben de tensar y cuando deben relajar los diferentes músculos.
- Tenemos que acompañar el momento de relajación con frases que les ayuden a fijarse en ese estado de relajación como, por ejemplo, “fíjate en las sensaciones”, “nota como poco a poco tu cuerpo se relaja”, etc. Y que observen la diferencia entre un estado de relajación y su estado antes de iniciar la relajación.



GRUPO MUSCULAR	PARTE	INSTRUCCIÓN
CARA	FRENTE	Sube las cejas y arruga la frente. "Nota dónde sientes tensión y relaja poco a poco. Nota la diferencia ahora que estás más relajado".
	OJOS	Cierra y aprieta los ojos fuertemente.
	NARIZ	Arruga la nariz
	BOCA	Sonríe con los dientes apretados como una sonrisa forzada
CUELLO	DELANTE	Mueve la cabeza hacia delante hasta que la barbilla toque el pecho. Vuelve a la posición inicial.
	DETRÁS	Echa la cabeza hacia atrás todo lo que puedas de modo que sientas la tensión en la parte de atrás de tu cuello. Vuelve a la posición inicial.
	DERECHA	Inclina la cabeza hacia la derecha hasta el hombro. Vuelve a la posición inicial.
	IZQUIERDA	Inclina la cabeza hacia la izquierda hasta el hombro. Vuelve a la posición inicial.
BRAZOS	DERECHO / IZQUIERDO	Extiende el brazo recto con el puño cerrado, y tensa todo el brazo desde la mano hasta el hombro. Relájalo totalmente, relaja y baja el brazo hasta que descansa en la pierna.
PIERNAS	DERECHA / IZQUIERDA	Ahora levanta la pierna izquierda de forma que la punta del pie mire hacia ti y tensa toda la pierna. Relájala totalmente, relaja y baja la pierna para que repose en el suelo.
TRONCO	ESPALDA	Échate hacia adelante en la silla. Levanta los codos e intenta unirlos en la espalda. Vuelve a la posición inicial.
	ESTÓMAGO	Tensa el estómago contrayéndolo de forma que lo pongas tan duro como una tabla. Vuelve a la posición inicial. Tensa toda la parte de debajo de tu cintura, incluyendo los muslos y las nalgas. Debes sentir como si te levantarás de la silla; Vuelve a la posición inicial.

¿CÓMO PUEDO SABER SI MI HIJO O MI HIJA NECESITA MÁS AYUDA DE LA QUE PUEDA PROPORCIONARLE?

No todos los niños y adolescentes que viven un atentado terrorista van a necesitar ayuda psicológica profesional. Muchas de las reacciones que se desencadenan después de vivir un atentado son absolutamente normales. Se trata de reacciones desproporcionadas ante acontecimientos que también son desproporcionados y, por lo tanto, son reacciones coherentes. Para la mayoría de los niños y adolescentes, además, estas reacciones irán desapareciendo en las primeras semanas tras el atentado, y lo harán mucho más rápido si reciben el apoyo de sus padres, profesores, familiares y amigos.

No obstante, algunos niños y adolescentes necesitarán recibir ayuda especializada para superar el atentado terrorista, sobre todo, si se encuentran en algunas de las siguientes situaciones:

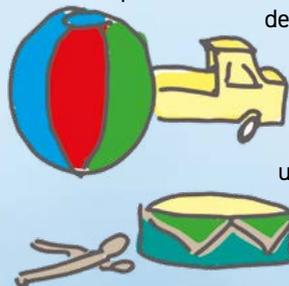
- Han vivido o presenciado el atentado directamente (especialmente, si han resultado heridos).
- Han perdido a algún familiar o a alguien cercano porque ha fallecido como consecuencia de los atentados (fundamentalmente, si ha fallecido algunos de sus padres o hermanos).
- Vivían en la zona donde ocurrieron los hechos. o Su casa o escuela ha quedado destruida como consecuencia del atentado.
- Han estado expuestos durante muchas horas a imágenes muy crudas relacionadas con el atentado que aparecen en los medios de comunicación, en internet y en redes sociales.

También son especialmente vulnerables los niños y adolescentes que previamente al atentado habían vivido alguna otra desgracia o habían pasado por situaciones estresantes que suelen generar un alto nivel de malestar en los menores, como el divorcio de sus padres, enfermedades graves, el fallecimiento de familiares, acoso en el colegio o mudanzas y cambios importantes en sus rutinas. Especialmente importante es detectar a aquellos niños que ya antes del atentado habían sufrido algún problema emocional o de adaptación a su entorno, porque ellos también tienen un mayor riesgo. Por último, se considera que están más expuestos los niños de menor edad y aquellos que no tienen un adecuado apoyo social o se encuentran en situación de pobreza o desamparo como, por ejemplo, los niños refugiados.

Para algunos menores, reúnan o no estas condiciones de riesgo, las reacciones iniciales al atentado pueden volverse demasiado intensas, frecuentes o duraderas, de tal manera que no puedan llevar una vida normal. Ese puede ser el caso de su hijo si observa que después de varias semanas tras el atentado le siguen sucediendo algunas de estas cosas: o Sigue reviviendo el atentado y estos recuerdos le generan mucho malestar.

- Continúa evitando situaciones o personas que le recuerdan al atentado y no quiere hablar o pensar sobre lo sucedido.
- Se muestra confuso respecto a lo que ha sucedido o siente como si no le hubiera ocurrido realmente. Niega el atentado o sus consecuencias.
- Realiza juegos repetitivos que tienen que ver con el atentado.
- Se muestra especialmente nervioso o agitado. Tiene muchos miedos (miedos que antes no tenía o que se han acrecentado) y parece estar siempre asustado.
- Sigue sintiéndose inseguro y desprotegido, como si pudieran pasar cosas terribles en cualquier momento.
- Manifiesta ansiedad de estar lejos de casa o de la escuela. Siente mucho miedo a perder a sus padres y no soporta el estar separado de ellos.
- Continúa teniendo frecuentes pesadillas, aunque éstas no estén directamente relacionadas con el atentado.
- Ha cambiado de manera repentina sus hábitos de comer o de dormir.
- No quiere dormir solo, se hace pis en la cama o ha vuelto a tener comportamientos muy infantiles que hacía mucho que no mostraba.
- Manifiesta dolores de estómago, de cabeza o quejas físicas recurrentes, que no tienen una causa médica y que no mejoran. o Tiene muchas rabietas y se muestra más irritable, cuando antes no se comportaba así. o Se aísla, prefiere habitualmente estar solo. o Se siente triste, culpable, avergonzado o se critica con frecuencia.
- Ha dejado de hacer cosas que antes le gustaban.
 - Tiene dificultades cada vez mayores en concentrarse y su rendimiento escolar es menor.
 - Empieza a mostrar actitudes muy negativas hacia el mundo y hacia otras personas. o Tiene ideas de suicidio o ha cometido algún intento. Ha iniciado alguna otra conducta de riesgo, como el abuso de alcohol y otras drogas.

Si tu hijo muestra algunos de los síntomas anteriores y te preguntas si tal vez necesita ayuda, sería aconsejable que te sentaras tranquilamente y completaras el siguiente cuestionario. Se trata de un instrumento breve para determinar la existencia o no de síntomas que pueden interferir con el desarrollo de la vida normal de tu hijo. Después de rellenarlo, sigue las instrucciones de corrección y en el caso de obtener una puntuación superior a la indicada, entonces convendría que consultaras con un psicólogo especializado en atención a víctimas del terrorismo.



MARQUE 0, 1, 2 O 3, INDICANDO CON QUÉ FRECUENCIA LAS SITUACIONES SIGUIENTES HAN PERTURBADO A SU HIJO/A EN LAS ÚLTIMAS DOS SEMANAS

SI SU HIJO/A TIENE 6 AÑOS O MENOS... → CATS PARA MADRES, PADRES O CUIDADORES DE NIÑAS, NIÑOS Y ADOLESCENTES DE 3 A 6 AÑOS

	NUNCA	DE VEZ EN CUANDO	LA MITAD DEL TIEMPO	CASI SIEMPRE
1. Tiene pensamientos o imágenes molestos sobre el atentado o vuelve a representar el atentado durante el juego.	0	1	2	3
2. Tiene pesadillas sobre el atentado.	0	1	2	3
3. Actúa, juega o siente como si el atentado estuviera sucediendo ahora.	0	1	2	3
4. Se siente muy molesto desde el punto de vista emocional cuando se le recuerda el atentado.	0	1	2	3
5. Tiene reacciones físicas fuertes cuando se le recuerda el atentado (sudoración, palpitaciones).	0	1	2	3
6. Intenta no recordar, hablar ni tener sentimientos acerca del atentado.	0	1	2	3
7. Evita las actividades, personas, lugares o cosas que recuerden el atentado.	0	1	2	3
8. Tiene más estados emocionales negativos (miedo, ira, culpa, vergüenza, confusión).	0	1	2	3
9. Pierde el interés en las actividades que disfrutaba antes del atentado. Incluso juega menos.	0	1	2	3
10. Se retrae socialmente.	0	1	2	3
11. Demuestra menos los sentimientos positivos (estar feliz, tener sentimientos afectuosos).	0	1	2	3
12. Está irritable o tiene arrebatos de ira sin un buen motivo y se desquita con otras personas o cosas. Puede incluir berrinches extremos.	0	1	2	3
13. Está demasiado alerta o en guardia.	0	1	2	3
14. Está nervioso o se asusta con facilidad.	0	1	2	3
15. Tiene problemas de concentración.	0	1	2	3
16. Tiene problemas para dormirse o mantenerse dormido.	0	1	2	3

INSTRUCCIONES DE CORRECCIÓN DE LA ESCALA CATS PARA MADRES, PADRES Y CUIDADORES DE NIÑAS, NIÑOS Y ADOLESCENTES DE 3 A 6 AÑOS

MARQUE 0, 1, 2 O 3, INDICANDO CON QUÉ FRECUENCIA LAS SITUACIONES SIGUIENTES HAN PERTURBADO A SU HIJO/A EN LAS ÚLTIMAS DOS SEMANAS

La puntuación total de la escala (rango de 0 a 48) se obtiene sumando las puntuaciones de los 16 ítems, y se considera clínicamente significativa una puntuación igual o superior a 15. En tal caso, sería aconsejable que acudiera a un psicólogo para que valore la necesidad de una atención psicológica especializada para su hijo/a.

SI SU HIJO/A ES MAYOR DE 6 AÑOS...

→ **CATS PARA MADRES, PADRES O CUIDADORES DE NIÑAS, NIÑOS Y ADOLESCENTES DE 3 A 6 AÑOS**

	NUNCA	DE VEZ EN CUANDO	LA MITAD DEL TIEMPO	CASI SIEMPRE
1. Tiene pensamientos o imágenes molestos sobre el atentado o vuelve a representar el atentado durante el juego.	0	1	2	3
2. Tiene pesadillas sobre el atentado.	0	1	2	3
3. Actúa, juega o siente como si el atentado estuviera sucediendo ahora.	0	1	2	3
4. Se siente muy molesto desde el punto de vista emocional cuando se le recuerda el atentado.	0	1	2	3
5. Tiene reacciones físicas fuertes cuando se le recuerda el atentado (sudoración, palpitaciones).	0	1	2	3
6. Intenta no recordar, no hablar o no tener sentimientos acerca del atentado.	0	1	2	3
7. Evita las actividades, personas, lugares o cosas que recuerden el atentado.	0	1	2	3
8. No puede recordar una parte importante del atentado.	0	1	2	3
9. Tras el atentado, ha tenido cambios negativos en la manera en que piensa sobre sí mismo, otras personas o el mundo.	0	1	2	3

	NUNCA	DE VEZ EN CUANDO	LA MITAD DEL TIEMPO	CASI SIEMPRE
10. Piensa que el atentado sucedió porque él o ella u otra persona hicieron algo que no correspondía o no hicieron lo suficiente para detenerlo.	0	1	2	3
11. Tiene estados emocionales muy negativos (miedo, ira, culpa, vergüenza).	0	1	2	3
12. Pierde el interés en las actividades que disfrutaba antes del atentado.	0	1	2	3
13. Se siente distante o apartado de las personas de su entorno.	0	1	2	3
14. No demuestra sentimientos positivos (estar feliz, tener sentimientos afectuosos).	0	1	2	3
15. Está irritable o tiene arrebatos de ira sin un buen motivo y se desquita con otras personas o cosas.	0	1	2	3
16. Tiene comportamientos arriesgados o que podrían causar daños.	0	1	2	3
17. Está demasiado alerta o en guardia.	0	1	2	3
18. Está nervioso/a o se asusta con facilidad.	0	1	2	3
19. Tiene problemas de concentración.	0	1	2	3
20. Tiene problemas para dormirse o mantenerse dormido/a.	0	1	2	3

INSTRUCCIONES DE CORRECCIÓN DE LA ESCALA CATS PARA MADRES, PADRES Y CUIDADORES DE NIÑAS, NIÑOS Y ADOLESCENTES DE 7 A 17 AÑOS

La puntuación total de la escala (rango de 0 a 60) se obtiene sumando las puntuaciones de los 20 ítems, y se considera clínicamente significativa una puntuación igual o superior a 21. En tal caso, sería aconsejable que acuda a un psicólogo para que valore la necesidad de una atención psicológica especializada para su hijo/a.

¿A QUIÉN O A DÓNDE PUEDO ACUDIR PARA RECIBIR AYUDA ESPECIALIZADA?

En caso de que decida solicitar ayuda psicológica para su hijo/a, los principales recursos de que dispone en España son los siguientes:

- Pediatra o médico de atención primaria. Es el primer contacto con el Sistema Nacional de Salud. El pediatra o el médico de atención primaria de su centro de salud puede hacer una derivación al centro de salud mental infanto-juvenil para que un psicólogo clínico o un psiquiatra pueda realizar una evaluación clínica completa y comenzar un tratamiento, si es que este es necesario.
- Asociación de Víctimas del terrorismo (AVT). La AVT dispone de un Departamento de Atención Psicosocial que trabaja en la detección de factores de riesgo y problemas emocionales derivados de atentados terroristas. Los psicólogos de la propia asociación realizan evaluaciones y tratamientos con víctimas del terrorismo. Tel. 91 594 07 99. Sitio web: <https://avt.org/es/>
- Red Nacional de Psicólogos para la atención directa a las víctimas del terrorismo. La Dirección General de Víctimas del Terrorismo (Ministerio del Interior), en colaboración con el Consejo General de Colegios Oficiales de Psicólogos, ha constituido una red nacional de psicólogos expertos en la atención a víctimas del terrorismo. Para contactar con ellos debes hacerlo a través de la propia Dirección General, que será quien haga de intermediaria con el profesional que finalmente os atenderá. Sitio web: <http://www.interior.gob.es/web/servicios-alciudadano/modelos-de-solicitud/ayudas-a-victimas-de-actos-terroristas>

¿QUÉ TRATAMIENTOS EXISTEN PARA LOS NIÑOS, LAS NIÑAS Y LOS ADOLESCENTES QUE PRESENTAN PROBLEMAS PSICOLÓGICOS POR HABER SUFRIDO UN ATENTADO TERRORISTA?

De cualquier manera, es importante que antes de tomar una decisión sobre a quién o a dónde acudir para recibir ayuda especializada conozca tres aspectos importantes sobre las terapias para menores que han sufrido un atentado terrorista:

- Hoy en día existen tratamientos para los niños, niñas y adolescentes que han sufrido acontecimientos traumáticos como, por ejemplo, un atentado terrorista, y que han mostrado unos buenos resultados.
- Según las principales guías de tratamiento para menores víctimas de atentados terroristas, el tratamiento con psicofármacos no debería ser la primera opción de intervención. En su lugar, la primera línea de intervención es la terapia psicológica, en particular, la que actualmente cuenta con mayor aval científico respecto a su eficacia y efectividad y que se conoce como terapia cognitivo-conductual centrada en el trauma (TCC-CT).
- La TCC-CT aborda los pensamientos, emociones y comportamientos que menor tiene en relación con el acontecimiento traumático (en este caso, el atentado terrorista) y que todavía hoy le generan un gran malestar y no le permiten vivir

con normalidad. Fundamentalmente, se busca que el menor recupere la sensación de seguridad que ha perdido y esto se hace de dos maneras: 1) enfrentando aquellos recuerdos, pensamientos, emociones y situaciones que ha relacionado con el atentado, para que compruebe que no son peligrosos y para que pueda reprocesar y reordenar de manera segura su propia historia, y 2) cuestionando los pensamientos que le dicen que el mundo es un sitio peligroso, en el que el futuro es incierto y completamente incontrolable y donde no puedes fiarte de nadie. Además, la TCCCT suele incluir otro tipo de técnicas como la psicoeducación sobre los síntomas asociados al trauma o estrategias para controlar la ansiedad y para mejorar el estado de ánimo. En el caso de los niños, la terapia puede realizarse de manera individual o grupal, aunque el formato individual ha mostrado ser más eficaz en el caso de atentados terroristas y otros desastres. Además, es importante saber que, en la intervención con niños, la colaboración de los padres es esencial y, de hecho, aumenta la eficacia de los tratamientos. Por eso, la TCC-CT infantil casi siempre contempla el trabajo directo con los padres, para ayudarles a mejorar sus habilidades a la hora de interactuar con sus hijos y para que puedan ser el apoyo que éstos necesitan.

Esta guía ha sido elaborada a partir de la literatura científica existente sobre las consecuencias psicológicas de los atentados terroristas en niños, niñas y adolescentes y sobre su evaluación, atención y tratamiento, así como a partir de otras guías de ayuda para esta población publicadas por distintos organismos e instituciones científicas, profesionales o gubernamentales dedicadas a la atención a las víctimas del terrorismo y, en general, a las víctimas de desastres, catástrofes y otros acontecimientos traumáticos. Los principales documentos consultados son los siguientes:

Child and Adolescent Trauma Screen (CATS)- Caregiver Report (Ages 7-17)-Spanish. University of Washington Medicine. Harborview Medical Center. Extraído de <https://depts.washington.edu/hcsats/PDF/TF-%20CBT/pages/assessment.html>

Child and Adolescent Trauma Screen (CATS)- Youth Report (Ages 7-17)-Spanish. University of Washington Medicine. Harborview Medical Center. Extraído de <https://depts.washington.edu/hcsats/PDF/TF-%20CBT/pages/assessment.html>

Hamblen, J. (s.f.). Terrorist Attacks and Children. National Center for Posttraumatic Stress Disorder. Disponible en: https://intranet.newriver.edu/images/stories/library/Stennett_Psychology_Articles/Terrorist%20Attacks%20%20Children.pdf

Joshi, P. T., y Lewin, S. M. (2004). Disaster, terrorism and children. *Psychiatric Annals*, 34(9), 710-716.

National Institute of Mental Health (s.f.) Helping Children and Adolescents Cope With Disasters and Other Traumatic Events What Parents, Rescue Workers, and the Community Can Do. Disponible en: nimh.nih.gov/health/publications/helpingchildren-and-adolescents-cope-with-disasters-and-other-traumatic-events/19mh-8066-helpingchildrenwithdisasters-508_158447.pdf

NCTSN. Helping School-Age Children with Traumatic Grief. Recuperado el 27 de octubre de 2019

de <https://www.nctsn.org/resources/helping-school-agechildren-traumatic-grief-tips-caregivers>

NCTSN. Helping Teens with Traumatic Grief: Tips for Caregivers. Recuperado el 27 de octubre de 2019 de <https://www.nctsn.org/resources/helping-teens-traumaticgrief-tips-caregivers>

Sachser, C., Bertiner, L., Holt, T., Jensen, T. K., Jungbluth, N., Risch, E., et al. (2017). International development and psychometric properties of the Child and Adolescent Trauma Screen (CATS). *Journal of Affective Disorders*, 210, 189195. doi:10.1016/j.jad.2016.12.040

University of Michigan. Helping Children Cope with Disasters and Traumatic Events Recuperado el 26 de octubre de 2019 de <http://www.med.umich.edu/yourchild/topics/disaster.html>

UPMC. For Parents_ Helping Your Child Deal with Terrorist Tragedy. Traumatic Event. Recuperado el 26 de octubre de 2019 de <https://www.chp.edu/for-parents/healthtools/parent-resources/parenting-tips/terrorism/parents-helping-child-deal-with-terrorist-tragedy>

Williams, R. (2007). The psychosocial consequences for children of mass violence, terrorism and disasters. *International Review of Psychiatry*, 19(3), 263-277.



 **Asociación
VÍCTIMAS DEL TERRORISMO**