Por **NEVA MILICIC**

FRANCISCO JAVIER OLEA

Cómo ayudar a los niños a enfrentar las crisis

NIÑOS PEQUEÑOS (MENORES DE 6 AÑOS)

Los adultos nos encontramos sorprendidos, y por qué no decir asustados, pero sobre todo preocupados por la violencia de los acontecimientos ocurridos en los últimos días, así como también inquietos por la incertidumbre que conlleva su evolución. Para los niños —especialmente los más pequeños— puede ser muchísimo más difícil comprender lo que está sucediendo. Por su nivel de desarrollo cerebral, los niños pequeños son más vulnerables y sensibles a las situaciones de tensión. Sus reacciones ante situaciones que pueden ser vividas como traumáticas no siempre aparecen de inmediato, sino que algún tiempo después. La información que procesan los niños pequeños es fragmentada y no tienen categorías cognitivas para plantearse hipótesis acerca de lo que sucede. En este caso les es difícil comprender por qué se destruyen y se incendian lugares que ellos frecuentaban, como el metro y el supermercado. No hay que minimizar los efectos que ello puede tener en su desarrollo futuro.

Esta crisis irrumpe en su vida cotidiana porque dejan de ir al colegio, son llevados de una casa a otra por la suspensión de clases, mientras sus padres van a trabajar y, en definitiva, su rutina se ve alterada. Su acceso a la televisión, con razón, está muy restringido y supervisado por los adultos para evitar que estén expuestos a escenas de violencia reiterada. Sin embargo, los niños necesitan una explicación de lo que sucede porque perciben que algo no está bien.

Todos hemos escuchado historias como la de Rosalía, de cinco años, a quien sus padres y abuelos con gran esfuerzo habían protegido de ver escenas y le habían dado una versión adaptada a su capacidad de comprensión y desarrollo afectivo. Pero cuando llegó al colegio y recibió toda clase de informaciones contradictorias a lo que su familia le había contado, volvió a su casa muy alterada diciendo que los carabineros mataron a muchas personas, que las micros se incendiaron y que "todos corren, mamá, huyendo del fuego". Todo esto la tenía muy asustada y preguntaba: "¿ahora qué nos va a pasar mamá...? ¿Van a venir los ladrones?"

Con mucha sabiduría su mamá la abrazó, porque no hay nada que calme más a un niño que está triste o angustiado que un gran abrazo de las personas que quiere y por las que se siente querido. La madre empatizó con sus sentimientos diciéndole: "estás asustada y con penita. Eso nos sucede a todos cuando la gente se pone violenta". Es decir, con sus palabras reflejó los sentimientos de su hija. El reflejo de sentimientos tiene la virtud de disminuir su intensidad, ya que cuando los niños perciben que no están siendo comprendidos, tienden a intensificar sus reacciones para que los entiendan.

Además, la mamá le reiteró que la casa y su jardín eran lugares seguros y que para protegerla estaban su familia y sus profesores. También le explicó cómo había unas personas que estaban reclamando muy descontentas porque se sentían muy injustamente tratadas.

En lo personal, creo que hay que insistir en que la violencia no es un modo legítimo para enfrentar las diferencias. Legitimar la violencia como un modo de resolución de conflictos es un arma peligrosa e inconducente a su solución.

Junto con ello, la mamá le pasó su peluche favorito, que también tiene un poderoso poder de calmar a los niños.

Es necesario que los adultos que rodean al niño mantengan una actitud lo más serena posible, guardando la calma y reflexionando en forma tranquila. Hay que recordar siempre, porque algunas personas suelen olvidarlo, que los comportamientos de los adultos constituyen modelos de identificación. Es conveniente entender que es legítimo enojarse y tener discrepancias, pero que no todas las formas de expresarse están permitidas.

NIÑOS MÁS GRANDES (6 A 10 AÑOS)

Con niños más grandes es importante tomar la perspectiva de sus emociones y es necesario escuchar lo que tienen que contar o preguntar. Hay que ayudarlos en la no siempre fácil tarea de autogestionar su mundo emocional. Reconocer, aunque sea difícil, que uno puede aprender a controlar o manejar sus rabias para expresarlas de manera apropiada. No se trata de prohibir o reprimir las emociones, sino de ayudar a que puedan ser canalizadas para que no se expresen de forma destructiva.

Es necesario explicarles muy claramente qué implica estar o no en estado de emergencia, por qué hay más carabineros en la calle, por qué hay mucha gente enojada expresando su descontento y por qué de ello se han aprovechado algunos delincuentes. Acá, por supuesto, existirán diferencias dependiendo de las concepciones de cada familia.

"La atención preferente por los jóvenes debiera ser parte importante de la futura agenda social".

Hay que evitar que las experiencias se constituyan en situaciones traumáticas y que vean a sus padres desbordados, o que observen directamente o en imágenes situaciones de mucha violencia, porque el cerebro en desarrollo del niño podría verse afectado debido a su gran plasticidad. Como plantean Bruce Perry y Maia Szalavitz en su libro "El chico a quien criaron como perro": "El patrón y la intensidad de la experiencia importa. Al sobrecargar un sistema, es decir, si trabaja por encima de su capacidad, podemos causar un deterioro, desorganización y disfunción profundos, tanto al hacer trabajar demasiado los músculos de la espalda como al enfrentar circuitos cerebrales de respuesta al estrés en una situación de estrés traumático". Los niños necesitan reconstruir e interpretar a su propio ritmo y estilo lo que está aconteciendo y la mayoría de las veces lo hacen a través del juego y el dibujo, o bien inventando historias a través de completar frases. Por ejemplo: "Un niño estaba..., porque ... sintió... Tenía miedo de que... para calmarse y que se le quitara el miedo".

ADOLESCENTES Y JÓVENES

Capítulo aparte merece el comportamiento de adolescentes y jóvenes, de los cuales, como señala el obispo de Concepción, Fernando Chomalí, existen alrededor de 650.000 que no estudian ni trabajan.

No se necesita ser experto para imaginar que en esta etapa de su desarrollo son presa fácil del alcohol y de la droga y que están en alto riesgo de ser reclutados, a través de las redes sociales, para expresar de cualquier forma su descontento y rebeldía adolescente.

Además, hay que agregar la falta de maduración neurológica de los circuitos cerebrales en la corteza prefrontal, que en razón de su edad, los predispone a conductas impulsivas y de riesgo. Esta exclusión social ha sido una de las mayores carencias de nuestro sistema social y los jóvenes han tomado un protagonismo que muchas veces es, además de destructivo, fuertemente autodestructivo.

La atención preferente por los jóvenes debiera ser parte importante de la futura agenda social. ■