



Tratar con niños traumatizados

Nota: Se ha evitado deliberadamente el uso de lenguaje experto y terminología experta. En cambio, se ha intentado explicar el tema en términos simples, para permitirle tomar las medidas adecuadas cuando trabaje con niños que han vivido la guerra y la huida. (En la línea „¿Que necesitas saber sobre los autos, si solo quieres conducir uno?)

¿Qué significa exactamente el trauma?

Prueba de definición:

- » Una experiencia abrumadora, que amenaza la vida, terrible y aterradora, que está muy lejos de cualquier otra experiencia humana “ordinaria”.
- » Está ligado al sentimiento de impotencia, al sentimiento de estar a merced de otra persona, a haber perdido el control.
- » Es extremadamente doloroso mental y / o físicamente.
- » Se ha separado de nuestro cerebro y, por lo tanto, solo se puede volver a enumerar en fragmentos o en absoluto.

Dependiendo de la percepción subjetiva de cada persona, los incidentes pueden ser percibidos como traumáticos o no. Por ejemplo, puede ser traumático para un niño que solo piensa que sus padres fueron asesinados en una casa destruida, incluso si se reúne con ellos un par de horas más tarde.

Clasificación de diferentes tipos de trauma

Un evento corto y único vs n evento duradero y recurrente
Evento fatídico vs causado por otros seres humanos, trauma colectivo, p. guerra



Los tres peores tipos de trauma:

1. Participación en una guerra (no hay diferencia entre soldados y civiles)
2. Violación
3. Violencia física y emocional, abuso sexual en la infancia

Actitud típica hacia la vida de niños NO traumatizados:

- » Están convencidos de ser „invulnerables“
- » Perciben el mundo como significativo, comprensible y controlable
- » Se perciben a sí mismos como positivos y valiosos

Actitud típica ante la vida de niños traumatizados:

- » Se consideran heridos y vulnerables en el futuro
- » Perciben al mundo como hostil, incomprensible e incontrolable
- » Se perciben a sí mismos como defectuosos y sin valor

¿Cómo una experiencia traumática afecta al cerebro?

Un **evento normal** se almacena en el área de memoria „estándar“ de nuestro cerebro. Podemos recordar el evento en orden cronológico relacionándolo como parte de nosotros mismos. Podemos contar el evento reactivando nuestras emociones y pensamientos. („Esto y aquello me sucedió en este momento y lugar ... pensé esto y sentí que ...“)

Un **evento traumático** „inunda“ la capacidad normal de manejo del estrés (desconexión de „fusibles“), el recuerdo del trauma es fragmentado y archivado en diferentes áreas del cerebro. La memoria no tiene un orden cronológico; la conexión a nuestro centro de conversación está bloqueada. Los fragmentos de memoria se pueden „desencadenar“ fácilmente, siendo experimentados en ese momento como un evento real por la persona afectada (por ejemplo, olores individuales, emociones). A veces, las personas traumatizadas experimentan recuerdos retrospectivos de los recuerdos terribles, como si estuvieran ocurriendo aquí y ahora, similar a tener una pesadilla.

Durante el estrés, la función de nuestro cerebro se ve gravemente afectada por las hormonas del estrés (por ejemplo, funciones de memoria como almacenar y recordar experiencias y conocimientos, o aprendizajes). Esta reacción fue definitivamente útil en épocas anteriores de la evolución humana cuando las reacciones corporales como huir y pelear, p.e., luchar por la comida, escapar de un oso, inicialmente tenían una prioridad más alta.

Diferentes etapas de las reacciones de trauma físico

1. Escape o lucha, las funciones circulatorias y las hormonas del estrés están „a todo volumen“
2. Congelamiento, el llamado „reflejo de hacerse el muerto“, con el fin de tener la oportunidad de escapar
3. Sometimiento, „rendición interna“, “apagar” funciones corporales y circulatorias y „abstinencia“ interna

Nota: Los niños traumatizados pueden mostrar elementos individuales de estas respuestas físicas, p.e, tensión física, agresión, desaceleración, entumecimiento emocional o físico, „abstinencia“.

- » Cuanto más firme (personalidad madura / adulta) sea una persona, mayores serán sus posibilidades de categorizar y enfrentar experiencias terribles. Como consecuencia, el trauma es especialmente difícil para los niños.

Posibles experiencias traumáticas de niños que han pasado por la guerra y la huida

- » Amenazas, violencia física, tortura, dolor, miedo
 - » Dentro de su familia, comunidad o haber sido amenazado por perpetradores en la esfera política / religiosa en su país de origen o de acogida.
 - » Violencia sexual (violación), prostitución forzada
 - » Desplazamiento forzado, escape
- » Vivir en zonas de guerra o zonas de conflicto, presenciar / escuchar informes de ataques con bombas, peleas, violencia (traumatización secundaria), presenciar muertes crueles
- » Muerte violenta de padres, hermanos, amigos.
- » Haber sido un delincuente (voluntario o forzado) (p.e., niño soldado)
- » Cambios frecuentes de rupturas de lugar / relaciones (también puede ocurrir aquí)
- » Perderse, quedarse solo, sin saber cómo continuar.
- » Pérdida de seguridad, pobreza, hambre, sed, frío, enfermedades, desastres naturales, brutalización.
- » La impotencia es una de las causas más importantes de traumatización.
- » Sentimientos de culpa o vergüenza relacionados con eventos amenazantes, a pesar de que el niño es completamente inocente (por ejemplo, „Si no hubiera ido a jugar, mi padre no me habría buscado en el sótano, cuando la bomba impactó nuestra casa ...“)

Actual vida cotidiana de los niños refugiados

- » Como están operando en modo de „supervivencia“ - (los sentimientos y las emociones tienen que ser suprimidos), pueden funcionar como robots, parecen ser apáticos.
- » O exactamente lo contrario: no pueden regularse ni controlarse a sí mismos, se rompen fácilmente, tienen una piel muy delgada, se distraen fácilmente y lloran fácilmente.
- » El estrés y el trauma pueden provocar trastornos de la memoria y la concentración (los niños no „comprenden“, olvidan lo que ya se les ha explicado, llegan tarde a la escuela => ¡SEA PACIENTE!).
- » Todavía no sienten que están en un lugar seguro (¡es importante contar con cuidadores confiables / continuidad!).
- » No hay oportunidad de retirarse, con frecuencia hay condiciones de vida estrechas.
- » Desconfianza, miedo a los extraños = ¿enemigo? Xenofobia experimentada, por ejemplo, en Alemania. En sus países de origen, la policía y las autoridades a menudo son delincuentes.
- » Los niños no entienden el idioma del país anfitrión.
- » Pueden ser ridiculizados debido a su falta de habilidades lingüísticas o su comportamiento.
- » Los niños pueden verse gravemente amenazados por tener que caminar solos hacia / desde la escuela (separación de su familia).
- » Mal sueño en alojamientos colectivos (por ejemplo, tener que escuchar a otras personas gritar debido a pesadillas)
- » Miedo persistente, p.e., por parientes o amigos en sus países de origen
- » Duelo por los familiares que han muerto (y prácticamente por la pérdida de todo en su entorno familiar).
- » Responsabilidad potencialmente alta (ya experimentada por niños pequeños): „Necesito tener éxito en quedarme aquí para ayudar a mantener a mi familia en casa o hacer que me sigan“
- » Los niños y las mujeres que se alojan en albergues para refugiados son especialmente vulnerables y a menudo sufren abusos sexuales o violaciones. La mayoría de las veces, las duchas y los inodoros no están separados por género y no tienen cerradura. Las mujeres y los niños a menudo tienen que compartir un alojamiento para dormir con hombres extraños.
- » Estas condiciones a menudo contribuyen a un trauma adicional o los niños están abrumados por recuerdos traumáticos (flashbacks).
- » Los padres traumatizados no pueden cumplir con sus responsabilidades parentales, no pueden ofrecer un refugio seguro (riesgo de abandono!) Que ejerce presión sobre los niños y los asusta. Los padres están deprimidos o apáticos, tienen arrebatos agresivos que no pueden controlar. En respuesta, los niños pueden volverse agresivos (con frecuencia los varones) o compensar en exceso (con frecuencia las niñas), pueden parecer ajustadas o muy felices para apoyar y exonerar a sus padres.

Posibles síntomas mostrados por niños que sufren de miedos traumáticos / trauma

- » Llorando, gritando, temblando, sin una razón real.
- » Son hipersensibles cuando se enfrentan a cosas / situaciones nuevas y demandas normales.
- » Se mojan, rechinan los dientes, se mastican las uñas, se lastiman.
- » Arrebatos de agresión sin una razón real.
- » Fatiga, inactividad, retraimiento, entumecimiento emocional, timidez
- » Ansiedad, trastornos del sueño, incapacidad para concentrarse
- » Repetición permanente de ciertos movimientos (movimientos defensivos, giros, agitar manos y pies, lavado, ...) que pueden ser, por ejemplo, una acción parcial tomada de la escena traumática original o pueden ser un medio para calmarlos.
- » Fantasías o sueños horribles.
- » Recuerdo recurrente de un evento traumático (flashbacks), p.e., desencadenado por ciertos sonidos o ruidos. Por ejemplo: un niño se arroja debajo del escritorio cuando escucha un avión que pasa, esperando un ataque con bomba. El niño grita, llora y patea necesitando mucho estímulo para responder en el aquí y ahora y poder sentir y saber que él / ella se encuentra a salvo. Posibles situaciones desencadenantes, por ejemplo, en la escuela: condiciones de hacinamiento y ruido en las áreas de reunión, pasillos y armarios de hacinamiento en la escuela, situaciones con carga emocional, por ejemplo durante deportes, disputas o en patios escolares.

Conclusión: Todo tipo de estrés y reacciones aterradoras, cambios repentinos en los patrones de comportamiento, demasiada o no suficiente actividad o comportamiento extraño, incluso días, semanas o meses después del evento, pueden ser signos de una respuesta traumática (también mostrado por los niños locales como un signo de violencia doméstica / sexual).

Nota: Cuando observe estas reacciones con los niños refugiados, informe a sus padres, siempre que sea posible, organice la ayuda, cuanto antes mejor. Sin embargo, el apoyo también puede ser útil después de años, ya que sus padres a menudo no pueden tomar las medidas y medidas necesarias para sus hijos. Pueden sentirse abrumados o no conocen el sistema de ayuda. Si sospecha violencia doméstica / sexual, notifique a los servicios de protección infantil después de consultar con sus superiores (como respaldo para usted).



¿Cómo ayudo a los niños a salir de flashbacks traumáticos y volver a la realidad?

Nota: No importa cuán comprometido esté usted para ofrecer el máximo apoyo y ayuda a los niños refugiados, es extremadamente importante conocer el entorno / marco en el que está tratando con estos niños. **¡Las escuelas no ofrecen espacio para terapia!** (La terapia de trauma requiere un entorno seguro, tiempo y terapeutas especializados). En caso de síntomas de trauma agudo, puede actuar de manera similar a un servicio de emergencia en un accidente automovilístico cuyo propósito es sacar al niño de una situación peligrosa (interna) y ofrecerle seguridad (en presencia).

¡Los flashbacks son emergencias internas para estos niños!

No deje al niño solo y no pregunte qué está experimentando en este momento. Esto permitiría que las imágenes y sentimientos „atemorizantes“ permanezcan activos o se reactiven y, en consecuencia, lo hará sentir impotente nuevamente. El niño experimentaría otra pérdida de control sintiéndose incapaz de actuar y podría volver a traumatizarse.

Consejos específicos

1. Cambio de posición - cambio de lugar - cambio de tema
Los diferentes estímulos / demandas para el cuerpo y el cerebro desde el exterior facilitan que el cerebro regule la experiencia emocional, dando prioridad al razonamiento lógico y al funcionamiento de la vida cotidiana actual. Esto puede incluir acciones tales como, p.e., ayudar a un niño sentado que se ve afectado a levantarse, a abandonar el lugar donde se activó el flashback y tratar de desviar la atención del niño hacia otras cosas que no son aterradoras.
2. Llame al niño por su nombre, si lo conoce. ¡No toque simplemente al niño!
3. ¡Saque al niño de la situación de activación!
4. Use una voz suave
5. Ofrezca tranquilidad
6. Iniciar actividad física (para redirigir la actividad cerebral)
7. Ofrezca algo de beber (para redirigir la actividad cerebral)
8. Realice el ejercicio de contenedor, adaptado según la edad y las habilidades lingüísticas (ver ejercicios de imaginación)
9. Luego distraiga con una actividad o tema diferente.



¿Cómo puedo ayudar a apoyar y estabilizar a estos niños?

(Importante: ¡busque la razón „CORRECTA“ para que pueda entender cada comportamiento!)

Crear confiabilidad para un niño:

- » Dele al niño la sensación de ser aceptado a pesar de que muestra patrones de comportamiento „extraños“
- » Cuando los malos recuerdos persigan a los niños, déjelos hablar, escuche en silencio, muestre simpatía (¡no pida detalles de forma activa!), Puede distraerlos suavemente, dependiendo de sus capacidades (¿Tengo tiempo y espacio, tengo suficiente información interna? estabilidad en este momento?)
- » Exude serenidad, seguridad
- » Sea amable, sonría
- » Sea emocionalmente predecible, sofoque sus propias sensibilidades emocionales
- » Sea consecuente (confiable), „Haré lo que dije“
- » Ofrezca ayuda, tranquilidad, si el niño muestra signos de miedo.
- » Ofrezca continuidad con respecto al cuidador, locales y rutas.
- » Rutinas diarias confiables

Y:

- » Transmita una sensación de control y tener opciones
- » Transmita una sensación de logro
- » Cree oportunidades para deportes / actividad física para reducir el estrés.
- » Ofrezca distracción (dibuje mandalas, permita y promueva la creatividad)
- » Desarrolle oportunidades para crear contra-imágenes positivas (internas).