Preguntas frecuentes

„El niño y su exoneración de las sombras de la gran ansiedad“

Preguntas frecuentes sobre el libro ilustrado que ofrece ayuda a padres e hijos con experiencias traumáticas de guerra y huida

por Susanne Stein

¿Cuál es el contenido del libro ilustrado del trauma?

El libro ilustrado consta de cuatro partes:

- Las páginas 4 a 29 muestran una historia ilustrada. La historia cuenta sobre un niño que experimenta una situación traumática durante la guerra. Niño y padres huyen a un país seguro. Sin embargo, el niño todavía es perseguido por el miedo hasta que logra liberarse con varios medios de asistencia.
- Las páginas 30 a 37 presentan una breve guía educativa para padres de niños víctimas de trauma
- Las páginas 38 - 43 pueden usarse como un libro de dibujo sobre diversos temas para niños interesados.
- Las páginas 44 a 45 proporcionan información sobre el autor y el gran grupo de apoyo que participó en la creación, publicación y traducción de este libro ilustrado.
- Las páginas 46 y 47 de la edición alemana incluyen información útil para ayudantes que carecen de capacitación terapéutica sobre trauma

¿Para quíen va dirigido el libro ilustrado de trauma?

Originalmente, el libro ilustrado estaba destinado para uso conjunto dentro de las familias involucradas:

- Para los niños de países en guerra, que soportaron un miedo abrumador durante su huida a un país seguro y que aún sufren de una forma u otra después de estar seguros.
- Para padres que desean comprender mejor la situación actual y que desean ayudar a sus hijos.

Mientras tanto, el libro también es utilizado por colegas (asociados) y miembros voluntarios, que ayudan a los niños refugiados en escuelas de juego, escuelas, clubes, sociedades y alojamientos. Esto me hace feliz. Hay más consejos para ellos sobre cómo usar el libro más abajo.
Los pediatras, los profesionales alternativos, los psicoterapeutas y los psicoterapeutas de trauma han pedido el libro ilustrado y sus comentarios fueron muy favorables.

¿Se puede comprar el libro?

El libro ilustrado del trauma es un proyecto voluntario. Las descargas del libro ilustrado son gratuitas. No es posible comprar libros. La idea original es que los miembros de organizaciones que usan impresoras en color hagan sus propias descargas o hagan uso de una tienda de copias.

Sin embargo, ocasionalmente obtengo una pequeña cantidad de copias de forma gratuita de organizaciones o empresas. Esto me permite enviar por correo una que otra copia, siempre que reciba un sobre con sello y dirección (DIN-A.4) para el envío. Antes de esto, por favor pregunte por correo electrónico a Trauma-Bildbuch@hamburg.de si hay existencias disponibles.

Además, es imprescindible que me haga saber qué idioma se requiere.

¿De qué manera el libro ilustrado de trauma puede ayudar?

- Es más fácil para los niños entenderse a sí mismos. Es un alivio encontrar una razón o una explicación (psicológica) lógica para la ansiedad persistente o para los signos corporales de estrés. Se disminuye un posible sentimiento de vergüenza y un sentimiento de culpa. Su confianza se fortalece.
- Los padres y cuidadores adquieren un mejor entendimiento de los niños. Llegan a saber cómo aliviar la situación de sus hijos y darse cuenta de qué comportamiento podría generar problemas adicionales. También ayuda cuando los padres o cuidadores se sienten impotentes.
- Se entiende como la puerta de entrada a una terapia de trauma y esta puerta se abre una fracción. Se hace visible una posibilidad de terapia en su mayoría desconocida.

¿El libro ilustrado de trauma es un sustituto de una terapia?

Desafortunadamente, esto no es posible. El libro ilustrado del trauma es solo una pequeña ayuda. Es una „muleta que ayuda a superar los momentos difíciles mientras tiene una pierna lesionada, hasta que la herida cicatrice o pueda ser tratada por un especialista“. El libro ilustrado del trauma no puede curar el sufrimiento, pero con suerte lo hará más fácil y fortalecerá la confianza, siguiendo un proverbio chino „mejor encender una vela en lugar de gemir por la oscuridad“.

La terminología técnica diría: El libro ilustrado puede contribuir a la estabilización, la activación de los recursos y la psicoeducación. Con suerte, alivia la tensión y facilita la vida de padres e hijos.

¿Cómo hacer un uso positivo del libro ilustrado del trauma?

Como colaborador usted puede ofrecer el libro ilustrado a padres o hijos o lo pueden ver juntos. Para las personas interesadas, es importante mantener la siguiente actitud:
Acompañe a niños o adultos de forma amigable, modesta y compasiva mientras navega por el libro.

Dese cuenta de sus sentimientos y responda a sus preguntas. No sabe nada más, así que no establezca ningún diagnóstico. Ofrezca explicaciones y presente recursos de apoyo. Si algo es de utilidad, está bien. Si la persona afectada lo rechaza, es su decisión.

O, refiriéndose a la imagen con la muleta: sabe que ofrece una „muleta“ solamente y que no es „el médico“.

¿Qué se supone que debo hacer si el niño se enfrenta a recuerdos molestos durante el dibujo o la visualización de imágenes?

Hablé con terapeutas expertos en trauma acerca de esta importante pregunta que surgió con frecuencia durante varias actividades y recibí el siguiente consejo para los „legos“ –aquellos sin conocimiento experto y sin capacitación sobre el trauma–. Mi agradecimiento especial a Annette Junge Schepermann, psicóloga y especialista en trauma para niños en Hamburgo:

Tratar con niños posiblemente traumatizados significa, en consecuencia, depender de los recursos y evitar toda intervención. De lo contrario, podría desencadenarse un flujo traumático de fragmentos de memoria sin procesar.
Es útil y sobre todo adecuado si hace algo con el niño donde él pueda experimentar su fuerza o donde pueda lograr algo nuevo y bueno. Tan pronto como un niño sienta que lo alentas y que quieres ayudar, lo disfrutará.
Simplemente haciendo esto, haces mucho por estos niños, sin tener que tocar recuerdos dolorosos. La rehabilitación de eventos traumáticos debe ser realizada por expertos.

En caso de que un niño comience a hablar de manera espontánea sobre incidentes terribles o comience a dibujar recuerdos terribles, tiene sentido tener en cuenta los siguientes consejos:

- Reconozca con sus propias palabras que lo que sucedió fue horrible, sin embargo, no entre en detalles que probablemente sean traumáticos: „Estoy seguro de que lo que sucedió ha sido muy, muy horrible para ti“. Eso es suficiente Es importante reconocer el estado de víctima de la persona o familia en cuestión sin quizás ni peros. Esto es una indicación de que te diste cuenta del alcance del „horror“. Al mismo tiempo, uno debe enfocarse firmemente en la fuerza y los recursos existentes y posiblemente en los golpes positivos del destino existentes dentro de la pesadilla experimentada. Consuele al niño si es necesario.
- Si usted presta atención a este consejo y sólo actúa de todo corazón, seguro que hará todo perfectamente bien.
- No haga ninguna investigación. Absténgase de información –incluso si usted está interesado–. Si el niño quiere hablar sobre detalles traumáticos posiblemente debería dibujar el incidente o volver a representar el evento con pequeñas muñecas mientras habla.
- Anime al niño a hablar en tercera persona en la perspectiva de un águila: „Entonces Ahmed corrió tan rápido como pudo“ en lugar de decir „Corrí tan rápido como pude“. Esto ayuda a mantener una cierta distancia entre el niño y lo que sucedió. Esto evita que el niño se vea inundado de emociones crudas y sensaciones corporales derivadas de la situación traumática.
- Tan pronto como le sea posible, debe volver tranquilo y claro a la orientación mental de los recursos: “¿Qué te ayudó a salir de esta horrible situación?” Y si no hay respuesta del niño, solo pregunte: “¿Cuándo te sientes bien hoy?” “¿Quién y qué te gusta más? ” o “¿Qué deberíamos jugar, hacer o dibujar ahora para hacerte sentir feliz de nuevo?”.

- Por supuesto, esto ayuda a conocer al niño un poco mejor. Entonces sabes lo que le gusta hacer. O descubres lo que le gusta hacer en esta situación particular.
- En caso de que el niño dibujara o volviera a representar la situación traumática, puede invitarlo a llevar la „historia“ a un buen final y fantasear con ella –lo que posiblemente podría haber sucedido para lograr un final feliz–, ya sea dibujando o actuando el resultado positivo. Principalmente, esto tiene un efecto consolador y calmante inmediato y coincide con intervenciones simples utilizadas por especialistas en trauma que trabajan con niños.

En caso de que todavía esté preocupado por el niño, no dude en hablar con sus padres o con terapeutas especializados al respecto.

¿Por qué el libro ilustrado de trauma no muestra ningún trauma en adultos

La situación de las familias de refugiados con mucha frecuencia es mucho más complicada y dramática que la presentada en el libro ilustrado de trauma. Los padres también podrían estar traumatizados, los miembros de la familia podrían haber muerto, posiblemente han habido varias situaciones de miedo y ansiedad. Desafortunadamente, hay mucho más sufrimiento del que se presenta aquí. Quienes están preocupados seguramente necesitan ayuda adicional.
El libro ilustrado del trauma „solo“ muestra la perspectiva de un niño que huyó con sus padres y que ahora vive aquí.

Por medio de la reducción, el libro se concentra conscientemente en la esencia de algo y en algo que todavía es manejable. Se supone que el libro ilustrado ayuda directa o indirectamente a los niños que están traumatizados por la guerra mediante la comprensión, la ayuda práctica, el estímulo y el asesoramiento sobre las posibilidades de terapia. Más no se puede y no se logrará.

¿Cómo es que yo, siendo maestra, agente de cambio y agente de recursos humanos, he creado un libro ilustrado de trauma?

Así sucedió: en otoño de 2013, mi esposo y yo llevamos una pequeña donación a un alojamiento para refugiados en Hamburgo. Entonces algo sucedió. Llegamos a conocer personas fascinantes que habían sobrevivido a muchas pruebas. Rápidamente fue claro que las donaciones estaban bien, pero no son suficientes. Las conversaciones, las visitas y las reuniones mutuas fueron más importantes. En un momento nos acercamos y nuestras relaciones se intensificaron. Las campañas de recaudación de fondos iban a seguir y surgió la idea de un libro ilustrado de trauma. ¿Por qué? Notamos de cerca cuánto sufrían abiertamente o de forma oculta niños muy brillantes y cómo sus cariñosos padres no sabían cómo ayudar. Al mismo tiempo, encontramos poder y pasión por la vida. Esto me dio la idea de utilizar mis habilidades educativas y el conocimiento psicológico, así como mi creatividad en un libro ilustrado.

De este modo, me apoyaron activamente muchas personas a mi alrededor, es decir, un psicólogo diplomado, un médico especializado en medicina psicosomática y psicoanálisis y dos especialistas en trauma de la fundación Children for Tomorrow en el hospital UKE. Puede encontrar más información referente a este en la impresión del libro ilustrado de trauma en las páginas 44 y 45.