

Para ayudar
a los niños a
hacer frente
a las tensiones
de la guerra

Mona Macksoud

**manual
para
padres,
madres
y maestros**

con asesoramiento sobre:

**APEGO EXCESIVO
INCONTINENCIA NOCTURNA
TRASTORNOS DEL SUEÑO
TERRORS NOCTURNOS
TRASTORNOS DEL
APRENDIZAJE
ANSIEDAD
AGRESIÓN
DEPRESIÓN
AFLICCIÓN
TEMERIDAD**

Para ayudar
a los niños
a hacer frente
a las tensiones
de la guerra

Mona Macksoud

manual

para

padres,

madres

y maestros

con asesoramiento sobre:

**APEGO EXCESIVO
INCONTINENCIA NOCTURNA
TRASTORNOS DEL SUEÑO
TERRORES NOCTURNOS
TRASTORNOS DEL
APRENDIZAJE
ANSIEDAD
AGRESIÓN
DEPRESIÓN
AFLICCIÓN
TEMERIDAD**

UNICEF
Nueva York, N.Y
Estados Unidos de América

Copyright © 1993

Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia

Programa de Publicaciones

3 UN Plaza

New York, NY 10017

Estados Unidos de América

ISBN S.93.XX.USA.1

Febrero de 1993

Las designaciones empleadas en esta publicación y la presentación de los materiales no implican la expresión de ningún tipo de opinión por parte del Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia en lo relativo a la situación jurídica de ningún país o territorio, ni sus autoridades o la delimitación de sus fronteras.

Tapa: Joseph Chassler/Christopher Monteiro

Diseño: Joseph Chassler

Esta publicación fue preparada para el UNICEF por Mona Macksoud, Ph. D., Directora de Investigaciones Psicosociales, Proyecto sobre los Niños y la Guerra (POCAW), Center for the Study of Human Rights, Columbia University, Nueva York.

Primera parte

	<i>Acerca de este manual</i>	5
Lo que	CAPÍTULO 1	
deben	<i>Nueve experiencias en tiempo de guerra que pueden causar estrés en los niños</i>	
saber	Estrés de los niños en tiempos de guerra	11
padres,	Muerte de un progenitor o pariente cercano	12
madres y	Exposición al combate	14
maestros	La vida como refugiado	16
acerca	Separación prolongada	18
de las	Niños testigos de violencia	20
respuestas	Niños víctimas de violencia	22
del niño	Lesiones físicas	24
a las	Participación en las fuerzas armadas	26
tensiones	Pobreza causada por la guerra	28
de la guerra	CAPÍTULO 2	
	<i>Comprender las reacciones de los niños a las tensiones en tiempos de guerra</i>	
	Reacciones normales y reacciones graves	32
	Análisis de las causas	34
	CAPÍTULO 3	
	<i>Reacciones normales de los niños al estrés en tiempos de guerra</i>	
	Importancia de la edad del niño	38
	Reacciones típicas entre 2 y 5 años de edad	40
	Reacciones típicas entre 6 y 12 años de edad	42
	Problemas comunes entre 6 y 12 años de edad	44
	Reacciones típicas entre 13 y 16 años de edad	46
	Problemas comunes entre 13 y 16 años de edad	48

Segunda parte

Cómo los
padres,
madres y
maestros
pueden
ayudar
a los
niños
a hacer
frente al
estrés
de la
guerra

CAPÍTULO 4

*Apoyo a niños y adolescentes
en el hogar y la escuela*

Un ámbito "terapéutico"

Orientación para ayudar a los niños

Orientación para ayudar a los adolescentes

CONSEJOS PARA

PROGENITORES

MAESTROS

50

51

56

54

60

CAPÍTULO 5

*Diez problemas concretos: consejos
para padres, madres y maestros*

Apego excesivo

Incontinencia nocturna

Trastornos del sueño

Trastornos del aprendizaje

Ansiedad

Agresión

Depresión

Aflicción

Temeridad

"Dolores y molestias"

65

67

64

69

73

68

75

79

74

81

87

80

89

93

88

95

101

94

103

109

102

111

117

110

119

123

118

125

128

124

CAPÍTULO 6

*Cuándo se necesita recurrir a
un especialista en niños*

Detección de problemas graves

Remisión a especialistas en niños

130

135

Fuentes

138

acerca

de este

manual

Este manual está destinado a padres, madres y maestros en comunidades donde los niños están sujetos a diario a las tensiones extremas causadas por la guerra y otras modalidades de violencia sistemática. Los problemas de comportamiento intempestivo con que estos niños suelen responder a las tensiones de la guerra pueden suscitar en los padres, madres y maestros reacciones de impotencia y desaliento. El presente manual es una fuente para ampliar los medios de acción de progenitores y maestros mediante consejos simples y prácticos.

Si bien este manual se ha diseñado a fin de facilitar la referencia a temas concretos —con resúmenes de conceptos más importantes presentados en paralelo con el texto principal— es aconsejable leerlo por entero antes de centrarse en determinadas secciones.

La primera parte comienza con descripciones de nueve experiencias que causan tensiones en los niños en tiempos de guerra y proporciona claves para comprender la distinción entre reacciones “normales” y “graves”, la necesidad de determinar la causa concreta de la reacción del niño (capítulo 2) y las reacciones características de los niños de diferentes edades (capítulo 3).

En la segunda parte se proponen directrices generales —un conjunto para maestros y otro conjunto para padres y madres— a fin de que puedan abordar constructivamente las reacciones al estrés características de diferentes grupos de edades (capítulo 4). En el capítulo 5 se ofrece asesoramiento concreto y práctico para responder a diez problemas comunes de comportamiento. Las “frases de muestra” que acompañan el texto en los capítulos 4 y 5 ejemplifican el tono y el contenido que se consideran más apropiados para ayudar a los niños a resolver sus problemas de comportamiento. En el capítulo 6 se ofrece orientación para detectar cuáles son los problemas de comportamiento que no pueden ser manejados exclusivamente por padres, madres y maestros y requieren los conocimientos especializados de un profesional.

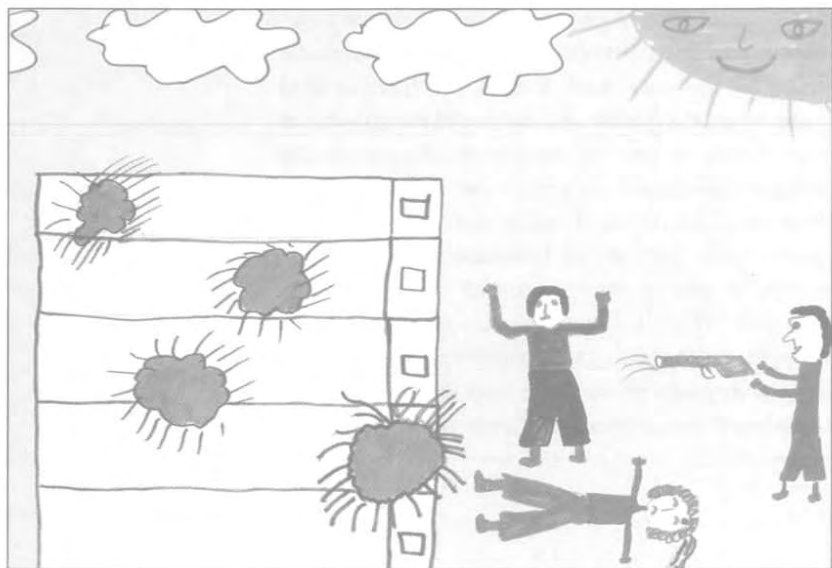
Los materiales que figuran en este manual se basan en métodos y enfoques que en los últimos años han sido puestos a prueba en numerosas ocasiones. Una versión anterior —en árabe— fue distribuida en el Líbano, país desgarrado por la guerra, y en Kuwait, entre maestros de más de 500 escuelas, entre agentes de salud mental en campamentos de jóvenes y entre funcionarios de diversos programas de la comunidad. Además, se prepararon presentaciones en los medios de difusión para ilustrar la información que figura en el manual, en beneficio de los progenitores interesados.

Lo que deben
saber padres,
madres y
maestros
acerca de
las respuestas
del niño a las
tensiones
de la guerra

Nueve
experiencias
en tiempos
de guerra
que
pueden
causar
estrés en
los niños

Dado que cada vez hay un mayor número de guerras que se libran entre poblaciones civiles, los niños son cada vez más frecuentemente blanco de la violencia. Algunos niños son testigos de la muerte de padres, madres o amigos; otros sufren lesiones físicas o discapacidad; algunos se ven obligados a separarse de sus progenitores o parientes cercanos; otros son reclutados como soldados y participan activamente en la guerra. No cabe duda de que las experiencias que enfrentan los niños en tiempos de guerra son muy diversas y que cada niño quedará afectado de manera diferente por la guerra. En este capítulo se describen brevemente las nueve experiencias más típicas que enfrentan los niños, con un efecto negativo ampliamente demostrado sobre su desarrollo.

El significado que asigne un niño a un hecho o experiencia concretos determinará cuán agobiante es ese hecho o experiencia para el niño. Por ejemplo, si el padre de un niño muere en combate, el efecto sobre el niño variará en función del significado que el niño atribuya a ese hecho. Si a juicio del niño esa muerte es un acto heroico con el cual se identifica plenamente, ese hecho será menos traumático que si el niño percibe la muerte como accidental e injusta y si el niño no se identifica directamente con la guerra. No obstante, en conjunto, las experiencias de guerra que se describen a continuación son tan intensas y causan tanto estrés que producirán trastornos en la mayoría de los niños.

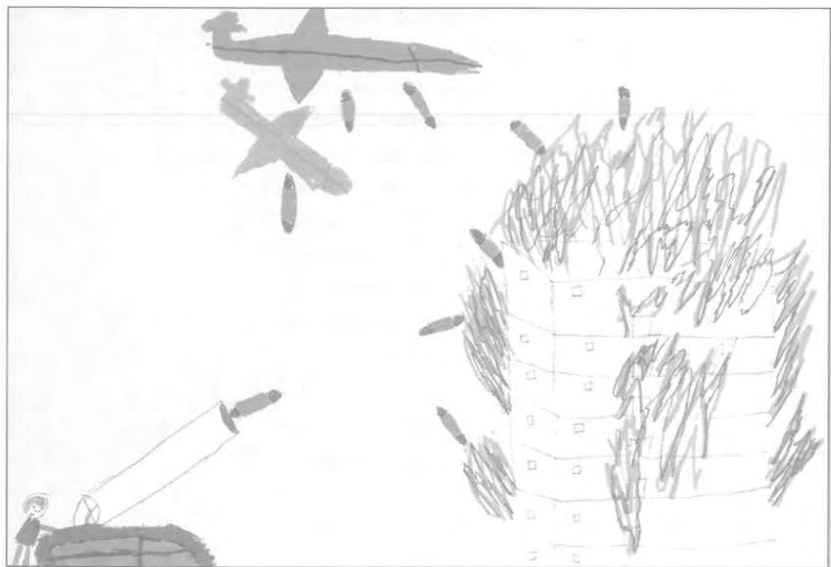


DIBUJO ORIGINAL DE

un niño de 10 años cuya
hermana fue muerta.

Los niños suelen perder a seres queridos durante la guerra (tal vez el padre, la madre, un hermano o una hermana, un miembro de la familia amplia, un maestro o un vecino cercano). En algunos países, hasta un 25% de los niños han perdido a un progenitor como resultado de los conflictos en curso; y hay lugares donde la proporción de niños privados de un pariente cercano como resultado de la violencia y la guerra es superior al 50%. En general, esas defunciones pueden atribuirse a “matanzas directas”: disparos de artillería y de armas de fuego.

Se ha comprobado que la muerte violenta de una persona cercana al niño, especialmente si es un progenitor u otra persona que participa directamente en el cuidado del niño y, en especial, si el niño presencia la muerte, causa severo estrés y reacciones depresivas en el niño en duelo.



DIBUJO ORIGINAL DE

un niño de ocho años
expuesto a bombardeos.

En la mayoría de los países asolados por la guerra es frecuente el bombardeo de zonas residenciales, el fuego cruzado entre milicias rivales en las cercanías de hogares y escuelas, las explosiones al azar de bombas colocadas en automóviles estacionados en la calle, y los ataques a viviendas y aldeas por parte de las fuerzas armadas.

Los efectos de ese tipo de violencia (por ejemplo, la destrucción de viviendas o cabañas, las lesiones o muertes de civiles, los padres y madres en desesperada búsqueda de lugares más seguros) incrementan el nivel de ansiedad en los niños. En consecuencia, algunos niños presentan diversos tipos de fobias y reacciones de temor.



DIBUJO ORIGINAL DE

un niño de 11 años obligado
por la guerra a convertirse
en refugiado.

Los combates encarnizados, el acoso, la intimidación y el saber que son blanco de la violencia, mueven a las familias a abandonar sus viviendas y sus pertenencias para huir a lugares más seguros.

Si la familia se muda a una nueva vivienda, a una nueva región o a un nuevo país, ya sea temporalmente o a más largo plazo, el cambio de vivienda es siempre muy inquietante para toda la familia, especialmente para los niños. Las familias, en su mayoría, pierden sus redes de apoyo social y se encuentran muy aisladas en sus nuevos ámbitos. Se suele apartar a los niños de los ambientes que les son familiares y separarlos de su familia y sus amigos. Los niños refugiados enfrentan la carga adicional de aprender un nuevo idioma e incorporarse a una nueva cultura.

Como consecuencia de los desplazamientos forzados e imprevistos, algunos niños inicialmente se hacen muy vulnerables e inseguros y presentan graves reacciones de ansiedad, entre ellas ansiedad de separación, fobia a la escuela, trastornos psicosomáticos y trastornos del sueño. Algunos niños se vuelven tristes y nostálgicos y añoran su antigua vivienda; otros rechazan activamente el nuevo ámbito y se tornan agresivos, revoltosos y difíciles de disciplinar.



DIBUJO ORIGINAL DE

un niño de once años cuyo
padre fue arrestado.

Los efectos traumáticos que tiene sobre los niños la separación prolongada de padres, madres o personas encargadas directamente de cuidarlo fue un tema de especial preocupación de los psicólogos durante la segunda guerra mundial. Los estudios realizados durante los bombardeos devastadores sobre Londres indicaron que las separaciones forzadas de sus padres y madres causaban problemas de salud mental en los niños de corta edad (es decir, comportamientos depresivos y ansiedad), y las organizaciones internacionales de socorro, en su mayoría, hicieron todo lo posible para no separar a los niños de sus progenitores. No obstante, en las guerras contemporáneas es frecuente que los niños se separen de su padre o madre por un período prolongado de tiempo. La mayoría de los niños indicaron que la principal razón de esas separaciones había sido el secuestro de sus padres o madres.

La separación de los padres u otros parientes cercanos durante un largo período y en medio de situaciones de violencia (por ejemplo, debido a la participación del padre o la madre en la lucha, o al secuestro o desaparición de uno u otra) es, en sí mismo, una experiencia sumamente traumática para los niños, especialmente los más pequeños (2 a 5 años). Además, en tiempos de guerra, los padres y madres actúan como “escudos de protección” contra las atrocidades. No cabe duda de que los niños están en mejores condiciones cuando permanecen con sus familias, aun cuando sean testigos de actos de destrucción y sufran privaciones.



DIBUJO ORIGINAL DE

un niño de once años
obligado a presenciar
actos de violencia.

En tiempos de guerra, la violencia está presente cotidianamente en las vidas de los niños. Muchos de ellos son testigos de la intimidación, la tortura o la muerte de algún ser querido o de una persona que conocen; otros ven personas gravemente heridas durante tiroteos indiscriminados o personas víctimas de matanzas.

Muchos padres y madres suelen ignorar lo que sus hijos han presenciado realmente. A veces, los niños de más edad, para proteger a sus progenitores, no les comunican los horrores que han presenciado. Tanto si los niños comunican sus experiencias a alguna persona de su entorno inmediato, como si no lo hacen, esas escenas violentas dejan intensos sentimientos de temor, desconfianza y cólera en muchos niños.

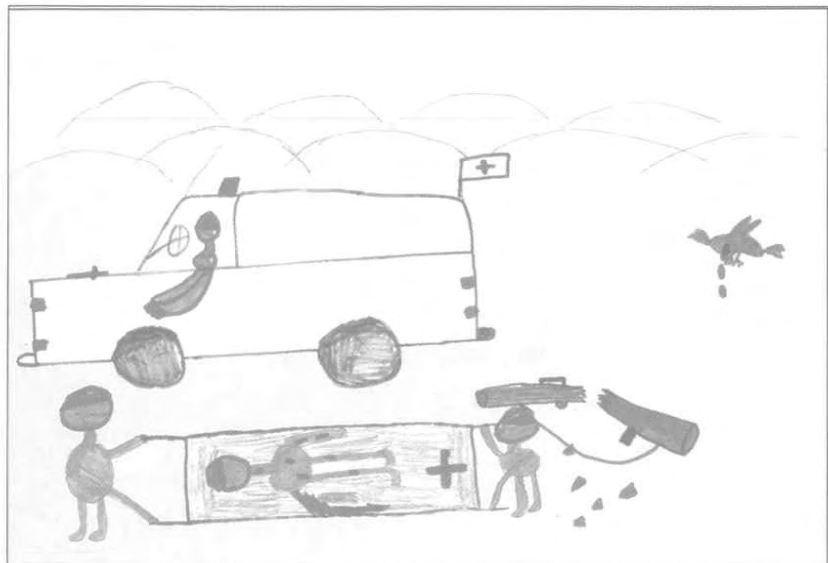


DIBUJO ORIGINAL DE

un niño de doce años
víctima de violencia en
tiempos de guerra.

Muchos niños son ellos mismos víctimas de actos de violencia. Por ejemplo, son secuestrados, arrestados, detenidos o torturados. En algunos países, una cuarta parte de los niños manifiestan que han sido torturados y más de la mitad, que han sido objeto de amenazas por parte de las fuerzas armadas. La proporción de niños presos en zonas de conflicto llega hasta un 16%.

Como podría preverse, los niños sujetos a este tipo de violencia pueden presentar graves reacciones de estrés que deben ser atendidas por especialistas calificados.

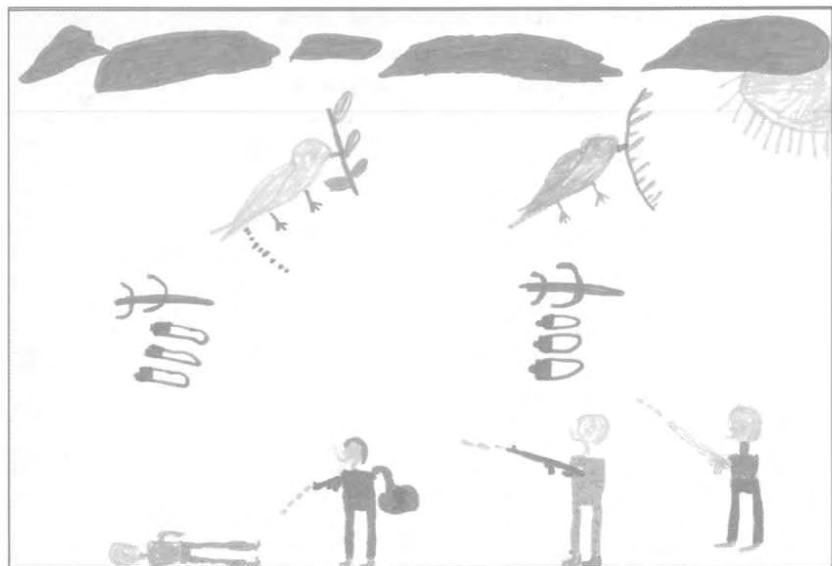


DIBUJO ORIGINAL DE

un niño de siete años
recuerda la curación de sus
heridas en el frente.

Los niños que han estado en bombardeos o en combates tal vez tengan que hacer frente a graves lesiones físicas, como amputaciones, quemaduras graves, sordera o ceguera. En algunos lugares, hasta un 10% de los niños han presentado una discapacidad física como resultado de la violencia en tiempos de guerra.

Los niños con discapacidades físicas tienen necesidad de múltiples servicios (entre ellos prótesis, fisioterapia, rehabilitación y enseñanza de oficios), además del asesoramiento psicológico para ayudarlos a aceptar su situación y hacer frente a ella.

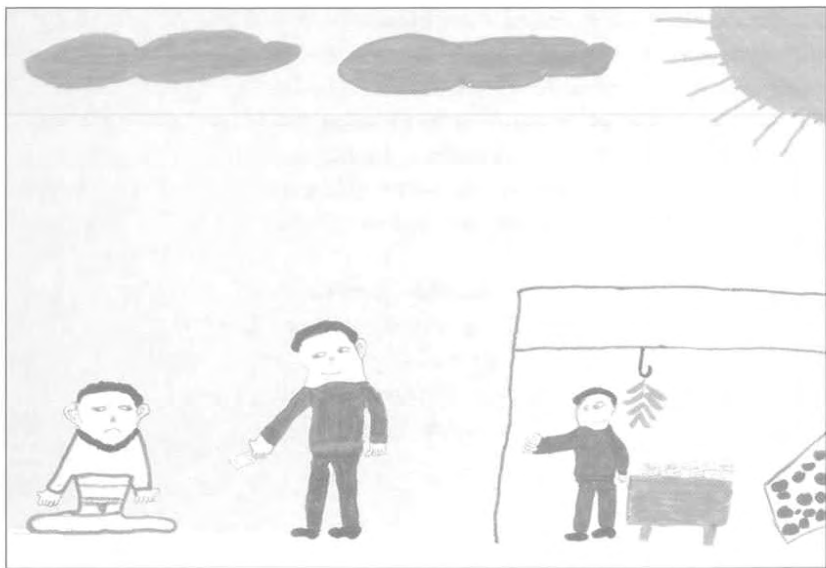


DIBUJO ORIGINAL DE

un niño de once años que
participó en combates.

A algunos niños se les obliga a participar directa o indirectamente en combates, mientras que otros se incorporan voluntariamente. En algunas situaciones de conflicto, hasta una cuarta parte de los niños han participado en combates y han matado a gente. Como resultado de sus experiencias, los niños soldados suelen padecer graves problemas de comportamiento.

Además, con frecuencia el reclutamiento de niños en las fuerzas armadas va acompañado de intensos programas de adoctrinamiento en que se glorifica la violencia. En esas circunstancias, los pensamientos del niño están dominados por ideas de venganza y agresión.



DIBUJO ORIGINAL DE

un niño de nueve años que
padece extrema pobreza a
causa de la guerra.

Si bien la pobreza no debe atribuirse exclusivamente a la guerra, las graves privaciones resultantes de la guerra (como el limitado acceso a los alimentos o el agua) pueden menoscabar el desarrollo físico y psicológico de los niños. Se ha documentado ampliamente la relación entre la desnutrición crónica y la vulnerabilidad a los trastornos psicológicos, de los niños que se encuentran en situaciones de conflicto.

**Comprender
las reacciones
de los
niños a las
tensiones
en tiempos
de guerra**

Es importante recordar que es **NORMAL** que los niños tengan reacciones a causa del estrés o problemas de comportamiento después de pasar por experiencias terroríficas y dolorosas. La mayoría de las experiencias de la guerra consideradas en el capítulo 1 reflejan cambios en la vida cotidiana de los niños y los dejan temerosos, inseguros y encolerizados. Esos sentimientos se agravan cuando los niños no comprenden los cambios y cuando no reciben ayuda de sus padres y madres sobre la manera de hacer frente a sus nuevas circunstancias. Se considera que las reacciones de estrés del niño son **GRAVES** (o extremas) cuando se hacen muy intensas, duran largo tiempo y alteran la manera en que la familia, los maestros, los demás niños u otras personas responden al niño. En esos casos, el niño necesita asistencia más especializada que la que pueden ofrecer los progenitores o los maestros.

Conviene tratar de diferenciar los acontecimientos que el niño ha experimentado o presenciado realmente de los que ha escuchado relatar a otros o ha observado por televisión, así como de los hechos que el niño teme que puedan ocurrir. Aun cuando las reacciones de un niño suelen ser las mismas, haya o no presenciado en la realidad un hecho causante de estrés o esté meramente preocupado porque eso podría suceder, es preciso conocer qué tipo de experiencia ha tenido el niño para poder ayudarlo.

La etapa siguiente es averiguar cómo se sintió el niño cuando ocurrieron los acontecimientos. ¿Estaba asustado? ¿Se sintió encolerizado e inerte debido a que fue imposible cambiar la situación? ¿Fue el trastorno del niño relativamente leve porque el acontecimiento no afectó mucho su vida cotidiana?

Analice la valoración que el propio niño hace de la naturaleza y la intensidad de sus propias reacciones.

Tiene importancia crucial analizar cuáles son las experiencias de guerra que causan el estrés en el niño para poder ayudarlo.

Como primera etapa para comprender las reacciones del niño frente a sus experiencias de guerra, es importante conocer tres circunstancias:

- 1** cuáles son los tipos de experiencias a que ha estado sometido el niño;
- 2** cómo se siente el niño o la niña acerca de esas experiencias;
- 3** qué experiencia o experiencias bélicas considera el niño o la niña que son causa de **MAYOR** estrés y que presentan más dificultades de ajuste.

En épocas de guerra, la mayoría de los niños experimentarán múltiples acontecimientos causantes de estrés. Es posible que los padres, madres y maestros no siempre se percaten de cuáles son esos acontecimientos o de si éstos han perturbado al niño levemente o gravemente. Es importante averiguar en primer lugar qué ha experimentado el niño.

Aun cuando los niños puedan presentar problemas de comportamiento como resultado de un estado de ansiedad generalizada (debido a varios acontecimientos simultáneos que les causaron estrés), la mayoría de los problemas de comportamiento pueden atribuirse a determinados acontecimientos causantes de estrés o a cambios radicales en la vida cotidiana del niño. Saber cuáles son los hechos que causan la reacción del niño, permite actuar con mayor eficacia.

Por ejemplo, si un niño se ve obligado a separarse de su familia y a vivir en otro lugar debido a las luchas encarnizadas que ocurren en su localidad, y si durante el mismo período el padre del niño desaparece, es importante averiguar cuál es la experiencia que, a juicio del niño, ofrece mayores dificultades para adaptarse a ella. Si el niño no dice nada, la persona encargada de él o ella puede suponer erróneamente que abandonar su hogar es la mayor causa de estrés en el niño, aun cuando el niño, en realidad, esté reaccionando debido a su pesar por el padre ausente.

No todos los niños reaccionan de la misma manera a acontecimientos que causan estrés. Esto se debe a que las reacciones de los niños al estrés dependen de muchas variables, entre ellas, el tipo de acontecimiento, el temperamento y la edad del niño, el ambiente en el hogar y la relación del niño o la niña con su familia. Cuando hay una muerte en la familia, un niño tímido suele retraerse aún más, mientras que otro niño con más iniciativa tal vez tenga conductas más agresivas.

Comience con la opinión del niño acerca de cuál es la experiencia que le ha causado más estrés.

Son numerosos los factores que conforman la reacción del niño al estrés en tiempos de guerra.

Descubra la fuente de lo que perturba al niño analizando cuándo cambió su comportamiento.

Es más fácil comprender la causa de los trastornos del niño que la causa de los trastornos del adulto. Los niños tienen respuestas más directas. Siempre es posible encontrar la fuente del trastorno reparando en el momento en que comenzaron los problemas de conducta. Los niños de más edad pueden expresar lo que les preocupa y pueden hablar sin dificultades de sus sentimientos con una persona en quien confíen. Cuando los niños tienen menos edad, tal vez el padre, la madre o el maestro necesiten recurrir a juegos o a contar cuentos para obtener información sobre lo que está perturbando al niño.

Algunos niños tal vez no den señales de perturbaciones debido a que están “acostumbrados” a la violencia.

Es importante señalar que en los casos de guerras prolongadas (por ejemplo, el Líbano, Irlanda), algunos niños “se acostumbran” a algunas experiencias reiterativas que causan estrés (por ejemplo, bombardeos, desplazamientos, actos de violencia) y tal vez no den muestras de ningún trastorno. No obstante, su desarrollo queda menoscabado por esas experiencias, puesto que no se han satisfecho sus necesidades para una evolución saludable.

Reacciones

normales

de los niños al

estrés en

tiempos

de guerra

La edad es un factor importante que ha de considerarse por separado, dado que afecta la manera en que el niño comprende un acontecimiento, la manera en que reacciona frente a éste y la manera en que absorberá la ayuda que se le ofrezca. El nivel de desarrollo específico de cada grupo de edades, trátase de desarrollo cognoscitivo, emocional o de relaciones sociales, influirá en la reacción del niño frente a una experiencia causante de mucho estrés. A continuación figuran observaciones generales sobre las maneras en que los niños reaccionan frente a experiencias causantes de mucho estrés, en función de su edad.

Los niños de muy corta edad dependen de los adultos para su protección y su seguridad. Cuando se ven frente a situaciones que amenazan sus vidas se sienten impotentes y pasivos y, por ello, necesitan la presencia de adultos para sentirse seguros cuando están en peligro. Después de un acontecimiento causante de estrés, algunos niños pueden aparentar tranquilidad, como si nada hubiera pasado. Sin embargo, el silencio no significa que el acontecimiento no haya afectado al niño. Los niños de corta edad suelen ofrecer más tarde información detallada acerca de un acontecimiento causante de mucho estrés a una persona en quien confíen.

Los elementos de dicho acontecimiento se pondrán de manifiesto en el juego del niño. Una niña libanesa de cuatro años que estaba presente cuando los milicianos apuñalaron a su padre jugó reiteradamente a apuñalar a su muñeca y llevarla al hospital. Entre los niños de muy corta edad son extremadamente frecuentes las representaciones en el juego de algunos aspectos de la situación causante de gran estrés. Es la manera que tiene el niño de tratar de controlar los efectos de lo que ocurrió, recreando la situación una y otra vez en el juego.

Los niños de muy corta edad suelen no dar muestras manifiestas de sus reacciones a acontecimientos causantes de estrés.

Los elementos de un acontecimiento causante de estrés suelen reaparecer en el juego del niño.

Los niños de muy corta edad suelen no dar muestras manifiestas de sus reacciones a acontecimientos causantes de estrés.

Después de una experiencia que causa estrés, los niños de muy corta edad muestran temor respecto de cuestiones reales de su medio ambiente y/o cuestiones imaginarias. Es muy frecuente que los niños reaccionen intensamente a todo lo que directa o indirectamente les recuerde la experiencia causante de estrés. Por ejemplo, los niños que sufrieron bombardeos de su vivienda pueden reaccionar exageradamente cuando oyen truenos o ruidos intensos, o pueden experimentar temores cuando están solos en su casa. Asimismo, los niños de muy corta edad también pueden poner de manifiesto temores a cosas imaginarias, como “brujas” que los visitan por la noche o “gente mala” que quiere perjudicarlos.

Los elementos de un acontecimiento causante de estrés suelen reaparecer en el juego del niño.

A esa edad, los niños no comprenden el concepto de muerte y la equiparan al concepto de separación. Tal vez piensen que la muerte es reversible y esperen que la persona muerta regrese. Quienes pierden al padre o la madre pueden tener profundos temores de que el otro progenitor o parientes cercanos mueran también.

■ Los niños menores de cinco años reaccionan frente a acontecimientos que causan estrés en sus vidas con comportamientos de apego ansioso y ansiedad de separación. Se prenden temerosamente de sus padres y madres, temen ir a dormir y lloran y gritan cuando se les deja solos.

APEGO ANSIOSO

ANSIEDAD DE SEPARACIÓN

■ La regresión a etapas anteriores de su evolución, como el regreso a situaciones y objetos transicionales anteriores (por ejemplo, succionar el dedo, la manta de seguridad, etc.) o el retroceso en el aprendizaje del habla, es un indicio de preocupación en este grupo de edades. Otra característica de este mismo grupo de edades es la pérdida de facultades evolutivas recientemente adquiridas, como se pone de manifiesto, por ejemplo, mediante la incontinencia urinaria o la pérdida de control al defecar.

COMPORTAMIENTO REGRESIVO

PÉRDIDA DE NUEVOS CONOCIMIENTOS

■ Debido a las presiones para comprender, ya sea despierto o dormido, un acontecimiento que causa mucho estrés, los niños de muy corta edad padecen frecuentes pesadillas y terrores nocturnos.

PESADILLAS

TERRORES NOCTURNOS

Los niños de corta edad pueden comprender el significado de experiencias que causan estrés.

Los niños de corta edad (6 a 12 años) pueden utilizar un repertorio más amplio de respuestas cognoscitivas, emocionales y de comportamiento para hacer frente a experiencias que causan mucho estrés. Adquieren la capacidad de recordar los hechos de manera lógica y de comprender el significado de lo que les ha ocurrido.

Los niños de corta edad usan la fantasía y el juego para poder hacer frente a experiencias que causan mucho estrés.

En la esfera cognoscitiva, los niños de corta edad suelen manejar las experiencias que causan mucho estrés mediante la fantasía. Suelen fantasear que impidieron el acontecimiento causante de estrés (por ejemplo, que rescataron al padre para que no lo mataran o que embaucaron a los atacantes) o que los resultados del evento fueron diferentes (por ejemplo, que el padre no estaba en casa cuando llegaron los atacantes o que el padre mató a los atacantes). La capacidad de abordar el acontecimiento causante de estrés mediante la fantasía, o bien en complejas actividades de juego, o bien en representaciones del hecho traumático, ofrece a los niños la posibilidad de contrarrestar sus sentimientos de desamparo. No obstante, la madurez cognoscitiva también predispone más a los niños de corta edad a experimentar sentimientos de culpa y autorreproche, puesto que cuando los niños pueden imaginar maneras en que podrían haber impedido que ocurriera el acontecimiento causante de estrés, también pueden culparse a sí mismos por no haber hecho lo suficiente.

En caso de que haya una muerte, los niños de corta edad ya comprenden mejor el concepto de muerte. Saben que la muerte es definitiva e irreversible y, a diferencia de otros niños de muy corta edad, no esperan que la persona regrese.

Después de padecer muchas experiencias causantes de estrés, los niños de corta edad se muestran muy temerosos del ámbito que los rodea y de los demás. Por ejemplo, después de sufrir una lesión física grave, el sentimiento de seguridad personal de los niños de corta edad se desmorona, los niños enfrentan intensos sentimientos de vulnerabilidad y esperan constantemente que les ocurra algo malo.

Los conceptos como justicia, moralidad y altruismo pasan a definirse en relación con la realidad social de violencia reinante durante la guerra. Muchos niños de corta edad están sujetos a un intenso adoctrinamiento por conducto de los medios de difusión, en el hogar o en la escuela, donde se tiende a glorificar la violencia, la venganza y el fanatismo. Los niños de corta edad, por ejemplo, aceptarán que matar, como manera de resolver conflictos, es moralmente lícito, o que el comportamiento altruista debe circunscribirse al propio grupo religioso o étnico.

Los niños de corta edad ya pueden comprender que la muerte es definitiva e irreversible.

Después de experiencias causantes de estrés, los niños de corta edad sienten temores y vulnerabilidad.

La guerra distorsiona los conceptos morales y sociales y el comportamiento de los niños de corta edad.

CONCENTRACIÓN DEFICIENTE

DESASOSIEGO

**TRASTORNOS DEL
APRENDIZAJE**

ANSIEDAD

"DOLORES Y MOLESTIAS"

- Los niños de corta edad experimentarán dificultades para concentrarse y es posible que disminuya su rendimiento escolar. La menor capacidad de concentración de los niños suele ser consecuencia de la intrusión de recuerdos inquietantes y de la tristeza. Están distraídos, desasosegados y son incapaces de concentrarse y terminar sus tareas escolares. Los trastornos del aprendizaje, y los trastornos de conducta asociados con ellos, son muy comunes en este grupo de edades.
- El comportamiento ansioso en este grupo de edades se caracteriza por el nerviosismo (por ejemplo, balancearse, tartamudear, morderse las uñas), excesiva dependencia emocional, hiperactividad y trastornos en la alimentación. Además, este grupo de edades es particularmente susceptible a los trastornos psicossomáticos (como mareos, jaquecas, dolores estomacales) o problemas físicos que no tienen causas manifiestas.

- Los niños de corta edad suelen sufrir cambios extremos y drásticos en su comportamiento. O bien se hacen agresivos y exigentes (por ejemplo, hablan en voz muy alta y tienen modales bruscos durante el juego o actúan de manera dominante y desafiante, gritando y vociferando), o bien pueden transformarse en apáticos y pasivos (por ejemplo, se mantienen callados y se portan bien, no expresan nunca sus sentimientos, pierden interés en el juego y dan muestras de depresión). Esos dos tipos de cambios en el comportamiento perturban las relaciones del niño, especialmente con los demás niños, y a veces causan aislamiento social.

AGRESIVIDAD

DEPRESIÓN

- La conducta similar a la de un niño de edad mucho menor (como la incontinencia nocturna o el querer dormir en la cama de sus progenitores) y los trastornos del sueño también son comunes en este grupo de edades.

REGRESIÓN

TRASTORNOS DEL SUEÑO

Los adolescentes pierden las esperanzas debido a las enormes consecuencias de la guerra.

Los adolescentes están atravesando una etapa de la vida en que experimentan muchos cambios físicos y emocionales. También están en la etapa en que comienzan a depender menos de la seguridad que les ofrece su familia y establecen sus propias relaciones con el mundo exterior. Al poseer la madurez cognoscitiva para el razonamiento deductivo y la capacidad de comprender las vastas consecuencias de la guerra, los adolescentes son en muchos aspectos más vulnerables a las experiencias causantes de estrés que los niños de menos edad.

Los adolescentes necesitan la ayuda de los adultos para hacer frente a las experiencias de guerra causantes de estrés.

A diferencia de los niños de menos edad, los adolescentes, en su mayoría, no usan ni la fantasía ni el juego para hacer frente a las experiencias que causan mucho estrés. Tienen más capacidad para hablar de lo que les ha ocurrido, pero tal vez requieran ayuda para poder hablar francamente de sus sentimientos. Si bien pueden determinar de qué manera su comportamiento puede haber contribuido o no a los resultados de un acontecimiento causante de estrés, es posible que sigan experimentando intensos sentimientos de culpa por no haber hecho lo suficiente para impedir que eso ocurriera. Si, por ejemplo, un amigo íntimo resulta muerto por las fuerzas armadas, el adolescente con frecuencia se sentirá culpable por haber sobrevivido, aun cuando se percate de que no podía impedir esa muerte.

Después de las experiencias causantes de estrés, es posible que los adolescentes se vean obligados a asumir prematuramente comportamientos de adultos. Es posible que parezca que actúan como adultos, pero carecen de la madurez emocional necesaria y precisan la ayuda de los adultos.

Para los adolescentes, otros niños de la misma edad son muy importantes. Los adolescentes suelen tener más vínculos con su comunidad que los niños de menos edad y esos vínculos pueden ayudarlos. Los niños de la misma edad y los adultos, entre ellos los maestros y los líderes de la comunidad, pasan a ser una importante fuente de apoyo y seguridad para los adolescentes.

Después de los acontecimientos causantes de estrés, tal vez los adolescentes parezcan más adultos de lo que realmente son.

Los demás niños de la misma edad son una importante fuente de apoyo para los adolescentes.

AGRESIVIDAD

- Los adolescentes muestran comportamientos autodestructivos para hacer frente a sentimientos de cólera y depresión. Después de experiencias causantes de estrés, muchos adolescentes realizan actos temerarios, como rebelarse contra personas que poseen cierto grado de autoridad, consumir estupefacientes, incorporarse en milicias, robar y saquear.

TEMERIDAD

RESERVA

- Los adolescentes tienen capacidad para comprender de qué manera la guerra puede afectar sus vidas y no creen que son invulnerables. Después de experiencias causantes de estrés, pueden hacerse reservados y recelosos de los demás y estar a la espera de que vuelva a pasarles algo malo.

**TRASTORNOS
PSICOSOMÁTICOS DEL SUEÑO**

- La ansiedad, en forma de nerviosismo, preocupación constante y trastornos psicosomáticos, también es común en este grupo de edades.

Cómo
los padres,
madres y
maestros pueden
ayudar a
los niños
a hacer frente
al estrés
de la guerra

Apoyo

a niños

y

adolescentes

en

el hogar

y

la escuela

Los niños que viven en situaciones de guerra necesitan un mayor respaldo emocional de sus padres, madres y maestros. Debido a la guerra, algunos niños son presa de excesiva ansiedad y temor a su entorno y tal vez sea necesario tranquilizarlos constantemente; otros experimentan traumas personales y pueden sentirse extremadamente vulnerables. La mayoría de los niños presentan problemas del comportamiento debido a que presenciaron o experimentaron situaciones de violencia. En consecuencia, tiene importancia crucial que los padres, madres y maestros creen un ámbito "terapéutico" en el hogar y en el aula. Ese ámbito debe incorporar acciones destinadas a comprender al niño y brindarle apoyo emocional, responder honestamente a sus preguntas, prestar atención a sus preocupaciones y temores, alentarlos a buscar soluciones a los problemas personales y ayudarlo a hacer frente a situaciones difíciles, o superarlas.

Los niños necesitan sentirse seguros y protegidos. En especial, necesitan sentirse cercanos a las personas a las cuales están apegadas, como los progenitores, los hermanos y hermanas u otros miembros de la familia inmediata. De ser posible, en épocas de estrés conviene no separarlos de la persona que se ocupa principalmente de ellos (por ejemplo, la madre, el padre, la abuela). Cuando la separación es inevitable (debido, por ejemplo, al fallecimiento de la persona que se encargaba principalmente de cuidarlo), es importante ayudar al niño a entablar nuevas relaciones cercanas para restaurar el sentimiento de seguridad.

Los niños necesitan comprender los cambios que ocurren a su alrededor. Necesitan hablar reiteradamente de lo que les ha ocurrido y expresar sus sentimientos. Es importante dedicar tiempo a “escuchar” a los niños. Los padres y madres tienden a olvidar que los niños tienen sentimientos y reaccionan frente a las experiencias causantes de estrés; y los progenitores suelen pensar que al no hablar acerca de esas experiencias ayudarán a los niños a olvidarlas más rápidamente. Los niños no pueden olvidar las experiencias dolorosas si no comprenden antes lo que les ha ocurrido. Los padres y madres deben por tanto reconocer los sentimientos de sus hijos y otorgar a sus temores la debida importancia.

Evite separar a los niños de sus padres, madres u otras personas que se ocupan de cuidarlos.

Es preciso ayudar a los niños a comprender los cambios que ocurren a su alrededor.

“Unos hombres armados vinieron y se llevaron a mi papá. No sabemos cuándo va a regresar, pero acá estoy ...”

Aliente a los niños a hablar de lo que les preocupa.

"Yo sé que tú estás triste por lo que ocurrió con tu hermano. Puedes hablar conmigo de su muerte."

Aprenda a escuchar con sensibilidad.

No es difícil averiguar qué perturba a los niños. Ellos suelen estar dispuestos a hablar de lo que les preocupa. Tal vez no expresen sus sentimientos cuando sienten que los adultos que los rodean no se interesan, o bien están incómodos con lo que los niños tienen que decir. Una madre que tenga problemas para aceptar la muerte de uno de sus hijos tal vez envíe inconscientemente señales a los demás hijos de que ella no puede hacerse cargo de lo que están sintiendo.

Escuchar con sensibilidad significa hacer sentir que uno está interesado, que es capaz de oír todo lo que el niño tenga que decir y que está dispuesto a prestarle atención. En cierto sentido, al establecer relaciones de confianza y afecto con sus hijos, los padres y madres pueden ayudar a los niños a comunicar sus sentimientos, comprender lo que les ha ocurrido y adaptarse a experiencias que han causado estrés.

Las actividades cotidianas y habituales después de acontecimientos causantes de estrés dan a los niños una impresión de estabilidad y seguridad. Aun cuando algunos acontecimientos causantes de estrés, como por ejemplo la muerte o el desplazamiento del principal encargado de atender a los niños, pueden perturbar la vida de la familia, es importante tratar de mantener las actividades cotidianas rutinarias. Por ejemplo, es posible hacer que los niños vuelvan a la escuela, seguir llevándolos a los lugares usuales en la comunidad, hacer lo necesario para que sigan alternando con sus compañeros de juego y continúen jugando, y mantener los horarios regulares de alimentación y sueño en el hogar.

Conviene tratar de mantener la normalidad en las actividades cotidianas.

El juego y actividades como la lectura o el dibujo pueden utilizarse para ayudar a los niños a que comprendan las experiencias causantes de estrés y se adapten a ellas, así como para distraerlos a fin de que dejen a un lado los sentimientos dolorosos. Por ejemplo, un niño que ha presenciado la tortura de una persona que conoce puede tal vez expresar lo que sintió dibujando lo que vio y hablando al respecto con adultos. También puede beneficiarse con cualquier otro juego, a fin de tomar distancia de lo que ha presenciado y poder distenderse. Después de acontecimientos causantes de estrés, es importante alentar a los niños y proporcionarles oportunidades de participar en actividades placenteras, como el juego, el dibujo y la lectura.

Debe darse al niño la oportunidad de hacer frente a la tensión mediante el juego.

Aliente a los adolescentes a compartir sus experiencias con otros adolescentes de la misma edad.

Los adolescentes recurren menos a sus familias para amortiguar los efectos de las experiencias causantes de estrés. En cambio, recurren más a los lazos significativos que han establecido en sus comunidades. Los maestros, los líderes de grupos locales u otros adultos que los conocen se transforman en importantes modelos de comportamiento y fuentes de apoyo moral. En tiempos de estrés, los adolescentes necesitan la presencia reconfortante del adulto. Al igual que los niños, necesitan comprender lo que les ha ocurrido y comunicar sus sentimientos a un adulto que los escuche con simpatía. Otra importante fuente de seguridad para los adolescentes es el grupo de otros adolescentes. En este grupo de edades, la compañía de niños de la misma edad después de experiencias causantes de estrés beneficia mucho a los niños y es preciso alentarla.

Ayude a los adolescentes a tomar conciencia de sus propias ideas acerca del conflicto.

“¿Por qué crees tú que comenzó la guerra civil?”

Es muy importante hablar en el hogar de la ideología política intrínseca en una guerra y ayudar a los adolescentes a definir sus certidumbres personales acerca de la guerra y del papel que sus familias han escogido en el conflicto. Los adolescentes cuyas identidades se basan en parte en la noción de compromiso en pro de una lucha significativa tal vez estén protegidos contra algunos de los efectos negativos de algunas experiencias de guerra (como participar en combates o ser víctima de torturas).

También tiene importancia crucial que en el hogar se hable acerca del importante papel que los adolescentes han de desempeñar en la reconstrucción de su país. Esta información puede ayudar a los adolescentes a sentirse más en control de lo que está ocurriendo en sus vidas y puede proporcionar las bases para que tengan idea de su futuro papel en la sociedad.

Los adolescentes suelen sentirse inermes y pesimistas y esas conversaciones los ayudan a crear esperanzas y expectativas realistas acerca de su futuro.

Siempre que sea posible, es preciso alentar a los adolescentes a que participen en actividades comunitarias “de reparación”, como proyectos emprendidos por organizaciones locales de socorro u hospitales locales, campamentos de educación sobre la paz o proyectos de organizaciones de scout. Realizar estas acciones positivas ayuda a los adolescentes a adquirir un sentido de control sobre sus vidas.

Es preciso hablar con los adolescentes acerca de su papel en la reconstrucción de la comunidad cuando llegue la paz.

“Sé que no podemos poner fin a la lucha, pero hablemos de otras acciones constructivas que podemos realizar”.

Es necesario alentar las actividades encaminadas a reparar la comunidad.

Es preciso recordar la importancia de la escuela para ofrecer a los niños la estabilidad que necesitan en sus vidas.

Debe permitirse que los niños comuniquen sus sentimientos.

Hay que tranquilizar a los niños y decirles que sus reacciones son normales.

“Es difícil concentrarse en clase después de toda una noche de espantosos bombardeos”.

La escuela pasa a ser uno de los escasos lugares relativamente seguros a que pueden acudir los niños en tiempos de guerra. El hecho de asistir a la escuela es fuente de estabilidad y continuidad en las vidas cotidianas de los niños, especialmente cuando las clases se imparten regularmente y los maestros son los mismos.

El aula puede usarse como lugar donde los niños hablen dentro del grupo acerca de sus sentimientos y reacciones a las experiencias compartidas que les han causado estrés.

El maestro puede ayudar a los niños a colocar sus temores en perspectiva, al ofrecer información sobre reacciones normales a las experiencias causantes de estrés.

Cuando una clase tiene una gran cantidad de estudiantes afectados por determinadas experiencias de guerra, puede reservarse regularmente un momento para hablar de esas experiencias. Cuando la clase tiene sólo unos pocos niños afectados directamente por la guerra, puede establecerse un momento especial después de la clase para intercambiar ideas en grupo.

Por ejemplo, el maestro puede comenzar una clase preguntando cuántos niños experimentaron bombardeos o ataques en su hogar y dando lugar luego a que cada niño hable de su experiencia personal y de cómo él o ella se sintió al respecto. Seguidamente, el maestro puede ofrecer información con respecto a la reacción normal al bombardeo de la propia casa, reconociendo al mismo tiempo los sentimientos y reacciones personales de cada niño. Es importante fijar un límite (de 10 a 15 minutos) para esas conversaciones en clase y continuar después con la enseñanza.

Si sólo unos pocos alumnos han sido afectados, establezca un grupo para hablar al respecto después de la clase.

"Es normal estar trastornado y sentir miedo por el tiroteo de anoche; hablemos de cómo se sintieron".

Utilice las lecciones en clase para ayudar a los niños a adquirir un mayor control sobre sus experiencias mediante la expresión de las mismas.

"Hagan un dibujo de lo peor que les haya ocurrido esta semana".

Es necesario promover la participación en actividades extraescolares como medio de mitigar el estrés.

Iniciense intercambios de ideas sobre cuestiones morales.

"¿Piensan ustedes que los soldados enemigos deben ser tratados mejor o peor que los criminales?"

Algunas actividades realizadas en clase (como dibujar, leer y contar cuentos) pueden adaptarse para abordar las experiencias de los niños en tiempos de guerra. Puede pedirse a los niños que hagan un dibujo sobre un acontecimiento causante de estrés o que escriban un ensayo de sobre cómo se sintieron respecto de una determinada experiencia causante de estrés. También en este caso, el propósito de esta actividad es ayudar a los niños a expresar sus sentimientos y a adquirir un poco de control sobre lo que les ha ocurrido.

Es importante señalar que las actividades extraescolares realizadas en la escuela, como música, deportes y actividades artísticas, tienen un poderoso efecto terapéutico y, en tiempos de guerra, se transforman en medios para ayudar a los niños a hacer frente al estrés.

Los maestros deberían esforzarse por iniciar intercambios generales de ideas en clase sobre temas como el comportamiento moral, la justicia y el comportamiento cívico. Es preciso alentar a los niños a expresar qué piensan de la guerra, cómo explican la violencia, cómo justifican los comportamientos y actitudes hacia la oposición (o el enemigo), y cuáles son las normas de conducta en su sociedad.

Lo que reviste importancia crítica en esos intercambios de ideas es reforzar los valores morales de los niños e introducir el concepto de la importancia de aceptar y respetar las diferencias entre individuos y resolver conflictos sin recurrir a la violencia.

Es importante que los maestros asuman un compromiso inequívoco en pro de la disciplina y mantengan un ámbito muy estructurado en su clase. La disciplina en el aula ayuda a los niños a centrarse en sus tareas y les enseña a respetar a los maestros y a los demás alumnos.

Por último, los maestros deberían prestar especial atención a los niños que tienen problemas concretos de aprendizaje o emocionales. Deben tratar de reunirse con los padres y madres para considerar planes de acción a fin de ayudar a esos niños. En esos casos, el maestro puede buscar servicios de apoyo para los estudiantes y las familias que necesitan más asistencia que la que puede ofrecer la escuela.

Cabe destacar la importancia de aprender a resolver los conflictos sin recurrir a la violencia.

Es necesario mantener un ámbito de clase estructurado que posibilite que los estudiantes centren su atención en las tareas escolares.

Es preciso reconocer a los estudiantes que tienen problemas concretos de aprendizaje o emocionales y ayudarlos a ellos o a sus progenitores a ponerse en contacto con los servicios de apoyo adecuados.

Utilice el salón de clase como ámbito en que los adolescentes puedan hablar de sus reacciones frente a la guerra.

"Hemos estado hablando de nuestros sentimientos acerca de sumarnos a los milicianos. Ahora, hablemos un poco sobre cómo aprender a establecer la paz."

El aula puede usarse como ámbito de apoyo para que los adolescentes comuniquen sus sentimientos y reacciones frente a experiencias causantes de estrés y expresen sus preocupaciones acerca de su futuro. Esto ayuda a los adolescentes a cobrar conciencia de que no están solos y de que hay adultos y compañeros que se preocupan por ellos y que comparten las mismas preocupaciones.

Los maestros pueden orientar los intercambios de ideas en clase y ofrecer información a los estudiantes. Para los adolescentes, la preocupación acerca de la posibilidad de que ellos mismos tengan que participar en la guerra plantea interrogantes sobre las opciones de que disponen. A raíz de esos intercambios de ideas, los adolescentes también pueden cobrar esperanzas, pues aprenden cómo resolver conflictos y cuál podría ser su papel para colaborar a poner fin a la guerra.

Los maestros pueden alentar a los adolescentes a realizar actividades que mejoren su propio ámbito. Por ejemplo, pueden alentar a los adolescentes a recopilar libros y artículos relativos a la guerra en una sección de la biblioteca, organizar grupos de debate para encontrar soluciones a muchos de los problemas que ellos enfrentan en un país desgarrado por la guerra u organizar reuniones para hablar con expertos acerca de sus preocupaciones y formularles preguntas.

El propósito de esas actividades es ayudar a que los adolescentes superen los sentimientos de impotencia y adquieran confianza en su capacidad para comprender lo que está ocurriendo alrededor de ellos.

Sugiera proyectos —como la formación de un grupo de debate sobre los efectos de la guerra— que ayuden a ampliar los medios de acción de los adolescentes.

Aproveche su condición de modelo de comportamiento para exhortar a los adolescentes a no engancharse en la milicia.

“La única arma verdadera es la educación”.

Esté dispuesto a ofrecer orientación sobre cuestiones prácticas, como la organización del tiempo de estudio, y sobre cuestiones emocionales.

Para muchos adolescentes, los maestros son poderosos modelos de comportamiento. Son respetados, admirados y a menudo se les pide consejo. Sus opiniones tienen mucho peso. Los maestros pueden tener efectos de diversos tipos sobre los adolescentes. Pueden influir sobre los planes de carrera de los adolescentes, destacando la importancia de la educación o de la enseñanza de oficios y disuadiéndolos de que se enganchen en las fuerzas armadas.

Muchos adolescentes tal vez tengan empleos a jornada parcial y tal vez necesiten orientación sobre cómo estudiar y trabajar al mismo tiempo. Los maestros pueden pasar a ser poderosos modelos de identificación, al poseer algunos atributos como su compromiso en pro de la educación superior y el trabajo, su respeto por las opiniones de los demás y su posición prominente en la comunidad. A veces también se recurre a algunos maestros para que brinden orientación emocional, especialmente cuando los estudiantes provienen de ámbitos donde hay muchas carencias.

Diez

problemas

concretos:

consejos

para padres,

madres y

maestros

Maya es una niña de cuatro años de edad que sufre una rabieta cada vez que la separan de su madre. Es incapaz de jugar por sí misma y necesita la presencia constante de su madre. Cuando también hay otra gente presente, se aferra temerosamente a su madre. Ha cambiado: antes era una niña feliz y ahora se muestra ansiosa y llorona.

Durante una primera etapa, permita a Maya que se aferre a usted y, de ser posible, trate de no separarse de Maya durante mucho tiempo. Tranquilícela diciéndole que usted nunca la abandonará (lo cual puede ser la peor fantasía de la niña). Cuando la niña expresa temor a dormir sola, inicialmente permítala dormir con usted y dormir en su propia cama.

Cuando usted tenga que separarse de Maya, prepárela siempre de antemano, pese a sus berrinches y lloriqueos. Explíquele adónde va y cuándo regresará. Lo probable es que en el futuro, la perturbación y el apego excesivo de Maya se agraven si no puede prever cuándo su madre se va a marchar. Déjela siempre acompañada de alguien a quien la niña conozca muy bien (por ejemplo, otro miembro de la familia, su maestra, etc.).

Es preciso tranquilizar constantemente al niño.

“Mamá siempre va regresar.”

Prepare al niño de antemano cuando usted tenga que marcharse.

“Mamá tiene que salir mañana por la mañana.”

Trate de averiguar por qué el niño o niña teme la separación.

"Ya sé que hemos perdido nuestra casa, pero tú no me vas a perder a mí."

Permita que el niño o niña exprese sus ansiedades mediante el juego.

Trate de comprender por qué razones Maya se apega ansiosamente a usted. ¿Cuándo comenzó ese comportamiento? ¿Hubo algún hecho concreto que perturbó o asustó a Maya antes de que comenzara ese comportamiento? Por ejemplo, ¿se marchó el padre de Maya para luchar en la guerra? ¿Comenzó Maya a asistir al jardín de infantes? o ¿Ha sido la familia de Maya violentamente desplazada de su vivienda anterior? Es posible que Maya tema que usted también la va a abandonar o, si recién comenzó a asistir al jardín de infantes o se mudó a una nueva vivienda, puede estar temerosa del nuevo ámbito y quiere reconfortarse con una persona con la cual está muy familiarizada. Trate de averiguar qué es lo que inquieta a Maya y de explicarle que, sea cual fuere la causa de su angustia, usted no la va a dejar sola.

Ofrezca a Maya la oportunidad de expresar sus temores mediante el juego, el dibujo u otras actividades placenteras. Tranquilice constantemente a Maya y dígame que las personas que ella más ama no la abandonarán y que si se marchan, siempre regresarán.

Si Maya va a una guardería o un jardín de infantes, permita inicialmente que la madre de Maya se quede en el aula con ella. Algunos niños necesitan más tiempo que otros para adquirir confianza en un nuevo ámbito. Por consiguiente, la duración del período que un padre o madre pueda permanecer con su niño o niña debe ser flexible. En clase, ofrezca a Maya la oportunidad de sumarse a las actividades de los demás niños, mientras su madre la observa.

Vaya reduciendo gradualmente la duración del período en que la madre de Maya permanece en el aula, hasta que finalmente Maya pueda quedarse por sí misma en el aula. Si Maya sigue llorando después de la separación, tal vez sea necesario en un primer momento prever ausencias breves de la madre, en lugar de toda una mañana.

Permita que padres o madres permanezcan en el aula.

Disminuya gradualmente la duración del período en que el padre o la madre permanecen en el aula.

Salim tiene ocho años y medio y recientemente ha comenzado a dar muestras de incontinencia urinaria por la noche. Se despierta en medio de la noche llorando y avergonzado e insiste en ir a dormir en la cama de sus padres durante el resto de la noche. En la escuela, a veces Salim es presa de incontinencia y los otros niños se burlan de él. Se ha transformado en un niño ansioso y tímido y suele sentir que nadie lo quiere.

Es importante descubrir la causa profunda de la incontinencia urinaria de Salim. Muchos niños comienzan a sufrir incontinencia por razones psicológicas, cuando están asustados, ansiosos o se sienten inseguros. A continuación se ofrecen tres razones que explican la falta de control del esfínter urinario en los niños:

1 Como reacción a presenciar acontecimientos intimidantes, como bombardeos, combates o actos de violencia contra personas que los niños conocen;

2 Como reacción a cambios en la vida de la familia, como que el padre o la madre se marche del hogar, que nazca un hermano o hermana o que haya una atmósfera tensa en la familia;

3 Debido al temor y la inseguridad, como el temor a estar solo en la oscuridad o estar lejos del hogar, o preocuparse por la seguridad de la familia.

Conviene tratar de averiguar cuáles son los motivos de que Salim padezca incontinencia urinaria. Es necesario permitir que Salim hable de lo que lo preocupa y tratar de tranquilizarlo, explicándole que la incontinencia es natural cuando un niño está sometido a estrés. Nunca se debe reprender o castigar a Salim por no haber controlado la orina.

Es preciso tratar de determinar cuáles son los motivos de la incontinencia urinaria.

“¿Qué te ha inquietado últimamente?”

¿Ha presenciado actos de violencia?

¿Hubo cambios en la vida de la familia?

¿Tiene el niño sentimientos de ansiedad o inseguridad personal?

Es preciso tranquilizar al niño y nunca reprenderlo ni castigarlo.

A veces, la incontinencia nocturna es un problema fisiológico

Por la noche, es preciso tranquilizar al niño y volverlo a poner en su cama.

“Esto le pasa a cualquiera. Vamos a secar todo y luego te vuelves a tu cama.”

Si la incontinencia nocturna es parte de un retraso en el aprendizaje del control del esfínter, es preciso llevar al niño a un pediatra para un reconocimiento médico. Entre los tres y los cinco años de edad, los niños que siempre han dado muestras de incontinencia nocturna tal vez tengan dificultades fisiológicas.

Cuando Salim se orina en la cama de noche y se despierta llorando, es preciso tranquilizarlo siempre y actuar con mucha calma y con mucho afecto para con él. Es importante no gritarle ni avergonzarlo. Hay que cambiar el pijama y las sábanas y permanecer con él por un rato, y luego dejar que duerma en su propia cama limpia (es mejor dejar que Salim duerma solo en su cama hasta que se mantenga completamente seco durante la noche).

A continuación se sugieren seis maneras de reducir los episodios de incontinencia nocturna:

1 No debe permitirse que Salim beba muchos líquidos antes de acostarse.

2 Es necesario llevar siempre a Salim al baño antes de ponerlo a dormir.

3 Es preciso que Salim tenga permiso para despertar a su padre o su madre durante la noche para ir al baño o, de ser posible, despertar a Salim en medio de la noche y llevarlo al baño.

4 Es necesario pasar algún tiempo calmando y tranquilizando a Salim antes de ponerlo a dormir cada noche.

5 Conviene reducir las imágenes que incitan terror a las que está expuesto Salim, como observar programas de violencia por televisión o escuchar a los adultos mientras hablan de la guerra.

6 De ser posible, es conveniente dejar una luz encendida durante la noche cerca del dormitorio de Salim.

Es necesario reducir los líquidos que ingiere el niño.

Es preciso permitir visitas frecuentes al cuarto del baño.

Hay que permitir que el niño hable de lo que lo inquieta.

Es necesario vigilar la exposición del niño a actos de violencia.

Si persiste la falta de control del esfínter durante la noche, marque en un calendario las noches en que esto no ocurre.

Finalmente, si los episodios de incontinencia urinaria son muy frecuentes y no cesan después de un par de meses, puede usarse un calendario para indicar las noches en que esto no ocurre y recompensar a Salim por el creciente número de noches sin mojar la cama que logre cada semana. Por ejemplo, si Salim no orinó en la cama una noche en la primera semana del calendario, tiene permiso para hacer algo que le guste. Gradualmente, aumente el número de noches sin mojar la cama necesarias para obtener una recompensa, hasta que Salim pase una semana entera sin orinar en la cama.

Si Salim se orina en clase, es preciso tranquilizarlo y pedirle con suavidad que vaya al cuarto de baño a limpiarse (después del primer episodio de este tipo, cerciórese de que la madre sepa que Salim debe traer consigo otro juego de ropa interior cuando viene a la escuela).

Explique a la clase que este tipo de episodios son normales y pueden pasarle a cualquier niño. Es preciso frustrar todo intento por parte de los demás niños de burlarse de Salim o avergonzarlo.

Es necesario continuar las lecciones como de costumbre y, cuando Salim regresa del cuarto de baño, asegurarse de que reanude su tarea en el aula sin demora.

Al finalizar la clase, es preciso acercarse a Salim y tranquilizarlo nuevamente; explicarle que la incontinenencia es común y tratar de averiguar cuál es la causa de su incontinenencia.

Conviene siempre colaborar estrechamente con la madre de Salim (o la principal personal encargada de cuidarlo); comunicarle sus opiniones acerca de las causas de la incontinenencia y hablar con ella acerca de la mejor manera de ayudar a Salim.

Tóme nota de la incontinenencia y tranquilice al niño.

"Esto le podría pasar a cualquiera de ustedes, así que no nos burlemos de los demás."

Es preciso que el niño reanude la tarea en el aula tan pronto como sea posible.

Conviene hablar con los padres y madres acerca de cuáles son las razones de la incontinenencia y sugerir maneras de enfrentar ese problema.

Mary es una niña de cinco años que se niega a ir a dormir. Cada noche, encuentra todo tipo de excusas para evitar acostarse. A menudo dice que teme dormirse porque tiene pesadillas. Si los progenitores de Mary la obligan a acostarse, comienza a llorar y a sufrir rabietas. En consecuencia, la madre de Mary le ha permitido quedarse levantada hasta que la niña está físicamente tan cansada que se queda dormida en el sofá de la sala. A veces, Mary se despierta en medio de la noche gritando y llorando, pero a la mañana siguiente no recuerda nada.

Mary tiene tres tipos de trastornos del sueño:

1 Negarse a acostarse

2 pesadillas

3 terrores nocturnos

A continuación se ofrecen directrices para cada uno de esos problemas:

1. NEGARSE A ACOSTARSE

Hay muchas razones por las que un niño puede negarse a acostarse. Por ejemplo, tal vez Mary no esté suficientemente fatigada como para ir a dormir, o tal vez esté ansiosa acerca de separarse de familiares cercanos durante la noche, o tema la oscuridad y la soledad en su cuarto, o esté asustada por algo que ha presenciado durante el día.

Conviene tratar de averiguar por qué razón Mary se niega a acostarse, y tranquilizarla. Se le puede explicar, por ejemplo, que el padre o la madre estarán allí cuando ella se despierte o que asegurarán que ella no corra peligros durante el sueño. También es posible dejar una luz encendida cerca de su dormitorio durante la noche.

Trate de encontrar los motivos para que un niño se niegue a acostarse.

"Tú no estás sola y yo estaré aquí por la mañana."

Manténgase firme sobre la hora de irse a dormir.

Es importante tener paciencia y no gritar o vociferar contra Mary ni amenazarla cada vez que se niegue a acostarse. Es igualmente importante no ceder a los deseos de Mary ni permitir que se quede despierta hasta que el padre o la madre se vayan a dormir. En cambio, es preciso conservar la calma pero mantenerse firme sobre la hora en que debe acostarse. Si la niña comienza a llorar, se la puede tranquilizar en un primer momento, pero después hay que dejarla sola en su cama llorando, hasta que se calme y se duerma. Aun cuando para un padre o una madre pueda ser muy doloroso oír la llorar, es preciso recordar que la niña aprenderá rápidamente a dormirse por sí misma.

Hay dos datos útiles para recordar:

“Esta noche no va a pasar nada ... estamos todos aquí.”

1 Si Mary comparte la habitación o la cama con otros hermanos o hermanas, es posible tranquilizarla porque no va a estar sola por la noche y, por consiguiente, debe sentirse segura.

“Si te acuestas a la hora debida, vendré a arroparte cuando te duermas.”

2 Para recompensar a Mary por haberse acostado a tiempo, es posible permanecer unos minutos junto a ella cuando se está durmiendo.

2. PESADILLAS

Los niños suelen tener pesadillas y despertarse llorando hacia la segunda mitad de la noche. Es frecuente que necesiten ser tranquilizados y cuando un adulto acude a tranquilizarlos, volverán a dormirse. Las pesadillas, en su mayoría, están vinculadas simbólicamente a los acontecimientos o los hechos que inspiran temor al niño. Cabe pedir a Mary que comunique su mal sueño y encontrar la manera de calmarla. Cuando se tranquiliza a Mary, es importante tomar muy en serio su sueño, aun cuando sus temores sean imaginarios (por ejemplo, que un gran perro negro quiere devorarla).

Cuando los niños tienen más edad (6 a 12 años) el contenido de las pesadillas puede ayudar a comprender qué es lo que está inquietando realmente al niño. Si, por ejemplo, el niño sueña reiteradamente acerca de actos de violencia que ha presenciado, es evidente que ese acontecimiento lo ha perturbado profundamente.

Al ayudar a su hijo a hablar acerca del acontecimiento, se reducirá gradualmente la reiteración de las pesadillas.

Es preciso tranquilizar al niño después de una pesadilla; estará plenamente despierto y necesitará que lo calme.

Puede utilizarse el contenido de una pesadilla como clave para encontrar qué teme el niño.

Es necesario conversar acerca de los acontecimientos que causan temor.

3. TERRORES NOCTURNOS

Después de una noche poblada de terrores nocturnos, el niño no está despierto por completo y no necesita que lo tranquilice.

Los terrores nocturnos son muy comunes en los niños de todas las edades. El niño se despierta gritando y tembloroso, por lo general entre una y cuatro horas después de haber conciliado el sueño. A diferencia de un niño que se despierta tras una pesadilla, un niño que padece terrores nocturnos no está plenamente despierto. Puede llorar, hablar o gritar, pero permanecerá sólo parcialmente despierto. Durante ese episodio no reconocerá a su padre o su madre ni les permitirá que lo tranquilicen. Si usted trata de tomar en brazos a su niño, él o ella lo rechazará. Después de una noche poblada de terrores nocturnos, el niño no estará temeroso y al despertarse, estará tranquilo y podrá volver a dormirse rápidamente. Por la mañana, no recordará el episodio.

Es preciso no obligar al niño a despertar después de un episodio de terror nocturno.

En los casos de terrores nocturnos, es importante mantenerse lo más al margen posible. Permanezca cerca de Mary hasta que se despierte después de su terror nocturno. No la obligue a despertarse. Espere con calma hasta que Mary se despierte espontáneamente, ayúdela a distenderse y deje que se duerma inmediatamente después.

Naturalmente, los trastornos del sueño sólo se ponen de manifiesto en el hogar. No obstante, el maestro puede ayudar a reconocer a los niños que están adormilados en clase y verificar con sus progenitores si padecen algún trastorno del sueño. El maestro también puede ayudar al padre o la madre a detectar algunos de los problemas que padece el niño y que podrían haber contribuido a sus pesadillas.

Es necesario hablar con la madre o el padre acerca de los trastornos del sueño.

En los últimos tres años, Fares, niño de once años de edad, ha cambiado de escuela varias veces. En el último año, su rendimiento escolar ha disminuido pronunciadamente. Está desatento, inquieto y no puede concentrarse en sus tareas escolares. Su padre y su madre temen que su hijo, que es inteligente, tenga que repetir el grado.

Durante una guerra, los niños suelen cambiar de escuela debido a que la violencia obliga a sus familias a abandonar sus viviendas y reubicarse en zonas de menor peligro, o porque sus familias ya no pueden sufragar el precio de la matrícula y tratan de buscar escuelas más baratas para sus hijos o porque se aconseja que los niños se trasladen a escuelas “fuera de la línea de fuego”. A los niños les lleva tiempo adaptarse a un nuevo ámbito escolar, a nuevos compañeros y a diferentes métodos didácticos. Durante esos períodos de adaptación, se sabe que se ha de resentir el desempeño escolar de los niños. Por consiguiente, es aconsejable limitar el número de traslados de una escuela a otra y tratar de mantener a los niños en la misma escuela.

En el caso de Fares, es preciso procurar que se le ofrezca un momento especial en el hogar para hablar de sus experiencias y de lo que le está inquietando. Un buen momento sería inmediatamente después de regresar de la escuela o antes de ir a dormir. También en este caso, al ayudar a Fares a hablar de lo que lo inquieta, le ayudará a liberar de alguna manera su pensamiento y a concentrarse en sus tareas escolares.

Conviene tratar de minimizar las interrupciones de la escolarización.

Es preciso reservar un momento especial para hablar de lo que está inquietando al niño

“¿Hay algo en lo que estás pensando todo el tiempo?”

**Los recuerdos
causantes de estrés
pueden perjudicar
la concentración.**

Cuando los niños no pueden concentrarse en las tareas escolares suele deberse a la intrusión de recuerdos que causan estrés. Por ejemplo, la capacidad de Fares de concentrarse en clase tal vez haya disminuido debido en parte a que Fares dedica mucho tiempo a pensar en todo lo que le sucedió recientemente y que le causó estrés, como haber sido desplazado de su vivienda, haberse visto obligado a separarse de sus mejores amigos en la escuela anterior y haber presenciado encarnizados combates en su vecindario. En otras palabras, la atmósfera extremadamente violenta e inestable de la guerra erosiona constantemente la atención de los niños, y por ende, reduce su capacidad para concentrarse en las tareas escolares.

**Es preciso tratar de
proporcionar una
vida estructurada
en el hogar y man-
tenerse firme sobre
la necesidad de
mantener un horario
de estudios.**

Es preciso tratar de estructurar el ámbito en el hogar de Fares, de modo que haya rutinas diarias regulares y firmes límites a su comportamiento en relación con el estudio. Es menester fijar un horario para que Fares tenga que concentrarse en sus tareas escolares. Durante esos períodos de estudio, es importante no interrumpir a Fares ni distraerlo. Es preciso fijar metas concretas que tenga que alcanzar durante cada período. En un principio, tal vez Fares sólo sea capaz de sentarse y concentrarse en su trabajo durante 10 minutos. Gradualmente, irá adquiriendo capacidad para estudiar durante toda una hora.

Finalmente, es preciso destacar en el hogar la importancia de la educación y la necesidad de tener un buen desempeño escolar. Pero no hay que castigar a Fares por su deficiente rendimiento escolar; en cambio, es preciso reforzar positivamente sus progresos en la escuela. Por ejemplo, si puede concentrarse en sus tareas escolares cuando está en su hogar, o si le va relativamente bien en un examen en la escuela, es preciso recompensar su comportamiento. Puede recibir algo que desea o hacer algo que le gusta. Este sistema de recompensas debe continuar hasta que Fares sea capaz de concentrarse bien en clase y en el hogar y de cumplir con lo que se espera de él.

No hay que castigar al niño a causa de un deficiente desempeño escolar; es preciso recompensar hasta los adelantos más pequeños.

“Bien sé que para ti es difícil tener un buen rendimiento en la escuela, pero me enorgullece que hagas el esfuerzo.”

Es preciso colaborar con padres y madres para vigilar el progreso.

Es importante que las expectativas y los métodos de refuerzo del comportamiento en el hogar y en la escuela guarden coherencia entre sí. Por consiguiente, el maestro debe estar en estrecho contacto con los progenitores de Fares y establecer cada semana un momento para conversar sobre los adelantos de Fares.

Fares debe permanecer en una clase ordinaria. A continuación se indican cinco medidas simples que contribuirán a que Fares pueda concentrarse en clase.

- 1** Ubique a Fares en la primera fila, cerca del maestro y lejos de las distracciones.
- 2** Cada día, preste atención individual a Fares durante un lapso determinado (10 a 15 minutos), en que el maestro (o el ayudante del maestro) se dedique a trabajar con Fares en una determinada actividad de la clase.

Ubique al niño en la primera fila.

Preste atención individual al niño.

Permita descansos breves.

- 3 Permita que Fares se tome breves descansos, pidiéndole que ayude al maestro en el aula.

Recompense la mejora en el comportamiento.

- 4 En una etapa inicial, es preciso reforzar positivamente el buen comportamiento de Fares al finalizar cada día. Se puede reconocer su buen comportamiento frente a los demás estudiantes, o establecer un sistema de recompensas que pueda ganar todas las semanas por el buen desempeño en clase.

Es necesario ayudar al niño a hablar de sus problemas y tranquilizarlo.

- 5 Es necesario dedicar tiempo a Fares después de las clases o durante los recreos y tratar de detectar qué tipos de experiencias o recuerdos causantes de estrés pueden estar perturbándolo. Ayúdelo a hablar de esas cuestiones (cuando los niños tienen menos edad, se les puede pedir que hagan un dibujo sobre los acontecimientos perturbadores) y tranquilícelo.

Si, no obstante, además de deficiente concentración y desasosiego, Fares tuviera un grave problema de aprendizaje (como retardo en la lectura, dislexia, déficit de la atención, etc.), sería necesaria una educación correctiva, sobre la base de una evaluación a fondo de los aspectos fuertes y débiles de Fares.

Si en una misma clase hubiera varios niños que adolecen de los mismos problemas de concentración que Fares, es conveniente dividir la clase en grupos pequeños y aplicar las medidas descritas. La única diferencia sería que, en lugar de trabajar con un solo niño, el maestro trabajará con un grupo de cuatro o cinco niños.

Si hubiera problemas graves de aprendizaje, podría ser necesaria una educación correctiva especial.

Si muchos estudiantes tuvieran dificultades similares para concentrarse, conviene dividir la clase en grupos pequeños.

Hana es una niña de siete años de edad. Su vivienda fue bombardeada y parte de la casa quedó destruida. Después de que eso ocurrió, Hana ha dado muestras de ansiedad y temor. Tiene miedo de salir de la casa y vaya donde vaya, depende excesivamente de la presencia de su padre. Está constantemente preocupada por lo que pueda suceder en el futuro y pregunta insistentemente a su padre y a su madre si la casa va a ser bombardeada otra vez. Se mece para dormirse y a menudo se despierta por la mañana quejándose de dolores de cabeza o de estómago y quiere quedarse en su casa con su madre y no ir a la escuela.

Las experiencias repentinas y atemorizantes, así como el estrés crónico del medio ambiente, pueden causar que los niños se sientan muy temerosos, inermes y carentes de control. Temen las nuevas situaciones, adquieren hábitos nerviosos (como mecerse, roerse las uñas, tartamudear, etc.), dependen excesivamente de sus progenitores y suelen quejarse de dolores y molestias físicos.

Es importante tranquilizar a los niños después de las experiencias causantes de estrés. Cabe recordar que los niños necesitan comprender lo que les está ocurriendo a fin de sentirse más tranquilos. Los niños son muy sensibles y detectan fácilmente los temores y las preocupaciones de padres y madres. Si un padre o una madre es ansioso y da a su hijo o hija respuestas inciertas, titubeantes y preocupadas, se prolongará la ansiedad del niño. Es menester tratar de mantener la calma y el control y tranquilizar al niño dándole respuestas honestas, simples y claras a sus preguntas o preocupaciones. En el caso de Hana, por ejemplo, se le puede explicar que aun cuando es posible que haya otro bombardeo, si esto ocurre todos estarán preparados e irán a un refugio.

Después de experiencias atemorizantes, los niños se tornan muy ansiosos.

Es preciso tranquilizar a los niños y no exponerlos a los temores de padres y madres.

Conviene ofrecer explicaciones honestas y claras sobre las experiencias dolorosas.

“Tal vez nuestra casa sea bombardeada de nuevo, pero la próxima vez estaremos mejor preparados”.

Es necesario tratar de reducir a un mínimo los cambios causantes de estrés.

Los niños se adaptan lentamente a las situaciones que causan mucho estrés. Es preciso dar a Hana el tiempo necesario para que se adapte y conviene protegerla, de ser posible, contra demasiados cambios y desarraigos. Hana necesita que se le ofrezca apoyo emocional y que se la tranquilice, para poder dominar sus sentimientos de inseguridad.

Conviene proceder gradualmente para ayudar al niño a dominar su temor e inseguridad.

Tal vez sea necesario disponer una introducción paulatina a nuevas situaciones o nuevas personas para posibilitar que Hana controle su propia ansiedad. Es importante no forzar a Hana a que enfrente sus temores ni sacarla de su casa a la fuerza; esto agravará su ansiedad y la hará sentir amenazada. En general, las medidas graduales dan mejores resultados. Si la presencia de su padre tranquiliza a Hana, es posible que durante una etapa inicial, el padre de Hana tenga que llevarla a la escuela. Gradualmente podrá tratarse de ayudar a Hana para que se sienta más segura y menos temerosa del ámbito que la rodea.

“Te acompañaré a la escuela todos los días hasta que te sientas segura de que puedes ir sola”.

Los niños ansiosos y temerosos no responden bien a los cambios ni a las nuevas situaciones en el aula. Cuando están sometidos a presión se paralizan y tal vez lloran cuando no pueden finalizar una tarea en clase. Suelen estar temerosos y agitados en clase.

Frente a esos niños, es menester tener paciencia y ofrecer un ámbito que no sea amenazante. Si bien estos niños pueden a veces causar irritación, es importante conservar la paciencia con ellos.

Los niños ansiosos no pueden realizar sus tareas en clase.

Conviene tener paciencia cuando el niño tiene un comportamiento ansioso.

Es preciso recompensar los comportamientos positivos y hacer caso omiso de los comportamientos negativos.

Es preciso determinar cuáles son los comportamientos en la clase que es preferible fomentar y cuáles son los que hay que desalentar. La lista de comportamientos a alentar puede abarcar, por ejemplo, que Hana se quede sentada a su propio pupitre, que pase una jornada entera sin llorar, que dé cumplimiento a las instrucciones del maestro, que alterne con otros niños en los recreos o que finalice una tarea en clase sin ayuda.

"Si te quedas sentada toda la mañana, podrás usar las pinturas durante el recreo".

Es preciso presentar a Hana gradualmente la lista de los comportamientos positivos. Es menester recompensar los comportamientos positivos de Hana y hacer caso omiso de los comportamientos negativos; es posible utilizar estrellas o calcomanías como recompensas.

Por ejemplo, si el maestro está ayudando a Hana a quedarse sentada a su propio pupitre en lugar de ponerse de pie y andar vagando por la clase, es posible darle una calcomanía cada vez que se queda sentada a su propio pupitre, y que las vaya acumulando hasta que pueda pasarse toda la jornada allí. Este procedimiento de refuerzo es muy útil, pues los niños reciben retroinformación sobre la manera de cambiar sus comportamientos y obtener algún grado de autocontrol.

Finalmente, cabe utilizar algún tipo de actividades extraescolares en grupo para ayudar a los niños como Hana a expresar sus temores acerca de determinadas experiencias causantes de estrés y a tranquilizarse al saber que otros niños tienen temores parecidos.

Es menester proporcionar a los niños un cierto grado de autocontrol, reforzando gradualmente los comportamientos positivos en clase.

Es aconsejable utilizar tareas en la clase y actividades de juego para ayudar a los niños ansiosos a expresar sus temores.

Omar tiene seis años. Su madre dice que está descontrolado y es difícil disciplinarlo. En el hogar se muestra desafiante y muy exigente. Con frecuencia, golpea a su hermanita menor y profiere alaridos y grita cuando su madre no hace lo que él quiere. En los últimos tiempos, su juego ha estado dominado por temas agresivos, inclusive matar y herir a otros. Las pesadillas suelen perturbarle el sueño y gradualmente se ha ganado la antipatía de algunos compañeros de la escuela debido a su comportamiento agresivo.

Los niños en situaciones de guerra están sujetos a reiterados actos de agresión y violencia en su ámbito inmediato. Adquieren pautas de comportamiento agresivo por imitación; con frecuencia, imitarán a personas que presentan un modelo de comportamiento agresivo, como un miembro de la familia que maltrata a los demás o un héroe de la comunidad que lucha en la milicia. Si los padres y madres toleran el comportamiento agresivo en el hogar, en la escuela o en la comunidad, esto agravará el comportamiento agresivo en los niños.

Es importante que los padres y madres no sean modelos de comportamiento agresivo en el hogar para sus hijos. Es preciso mantener la atmósfera familiar en estado de calma y quietud y no vociferar ni gritar a los niños. Los conflictos en el hogar deben resolverse mediante negociación y no castigos físicos. Es necesario cerciorarse de que también haya limitaciones y controles del comportamiento agresivo fuera del hogar, entre los niños y sus amigos.

A veces, el comportamiento agresivo es una copia de la violencia reinante en el entorno.

La tolerancia agravará el comportamiento agresivo.

Es preciso no vociferar, gritar ni castigar físicamente a los niños

Es preciso tratar de averiguar cuáles son las experiencias que estimularon la agresividad.

“¿Qué piensas tú que te ha encolerizado tanto?”

El comportamiento agresivo puede ser consecuencia del temor e incluso de la energía acumulada.

Los niños suelen tener comportamientos perturbadores y agresivos como reacción cuando se sienten temerosos o frustrados. Es menester averiguar qué está perturbando a Omar. Sus pesadillas pueden ayudar a encontrar los motivos de su agresión. Es preciso averiguar qué precipitó el comienzo de su comportamiento agresivo. También en este caso, es necesario ayudar a Omar a expresar sus sentimientos y frustraciones verbalmente.

Cuando se trata de niños de muy corta edad (tres a cinco años), el comportamiento agresivo puede ser una manifestación de la energía acumulada. Es preciso velar por que el niño tenga durante el día suficientes oportunidades para realizar ejercicios y practicar juegos vigorosos.

Es posible controlar los comportamientos agresivos y perturbadores utilizando una de las tres técnicas indicadas a continuación:

- 1** Declarar una “tregua”; al aplicar esta técnica se hace caso omiso del comportamiento agresivo de Omar (por ejemplo, pegarle a su hermanita) y se le envía a un lugar silencioso durante un breve período de tiempo. Es preciso mantener la firmeza y la calma y pedir a Omar que vaya a un lugar fácilmente supervisado por la madre o el padre (por ejemplo, la cocina). Es necesario esperar hasta que se calme por sí mismo y luego pedirle que vuelva a la situación anterior (por ejemplo, estar junto a su hermana) y enseñar cómo el padre y la madre quieren que Omar se comporte.

Declare una “tregua”.

“Vete para la cocina hasta que puedas controlarte mejor y entonces podrás regresar aquí”.

Es preciso que el adulto proporcione el ejemplo de la conducta que quiere que el niño copie y recompensar siempre los comportamientos deseables.

Cuando el niño se comporta agresivamente, es preciso tratarlo con indiferencia.

2 Algunos niños no saben cómo tienen que comportarse y es preciso que padres y madres les enseñen concretamente los buenos comportamientos. El adulto puede dar el ejemplo de la conducta que el niño debe asumir, de modo que Omar pueda aprender mediante la observación. Por ejemplo, es posible enseñarle a Omar cómo pedir a otras personas algo que éstas tengan, sin arrebatárselo, o cómo decir que a uno no le gusta otra persona sin golpearla, o cómo esperar por algo que el niño ha pedido sin necesidad de estallar en una rabietta. Es preciso recompensar los buenos comportamientos, en especial al comienzo.

3 La forma más eficaz de castigo es la indiferencia y es poco lo que cabe agregar al respecto. Otra técnica muy eficaz consiste en indicar al niño que el adulto desapruueba algunos comportamientos, combinada con una disminución del afecto por un breve lapso.

Las escuelas pueden afectar el aumento de las conductas agresivas en los niños. Muchos aspectos de la vida en la escuela, como los métodos de enseñanza, las técnicas utilizadas para mantener la disciplina en el aula o las interacciones sociales entre maestros y estudiantes, pueden agravar o mitigar el comportamiento agresivo de los niños. Una clase bien organizada, un maestro que demuestra interés personal en sus alumnos y una firme disciplina en el aula son todos factores que disminuyen en la conducta perturbadora de los estudiantes.

Los maestros no deben permitir comportamientos agresivos en el aula. Puede permitirse que los niños participen en juegos rudos durante los recreos, pero no en las horas de clase. Los maestros deben ofrecer modelos o demostraciones de los comportamientos que quieren obtener, de modo que los alumnos puedan aprender observándolos. Esto también significa que los maestros deben comportarse de la manera en que quieren que se comporten los alumnos. Los maestros agresivos y pendencieros tendrán muchos alumnos que los imitarán.

Los métodos de enseñanza, la disciplina en el aula y el comportamiento del maestro son todos factores que influyen en la agresión por parte de los niños.

No debe permitirse el comportamiento agresivo en el aula.

"En mi clase no golpeamos a los demás para obtener lo que queremos ...".

El comportamiento agresivo y perturbador puede controlarse en el aula utilizando las mismas tres técnicas aconsejadas a padres y madres, a saber:

Establecer una “tregua”.

“Por favor, quédate de pie en el corredor hasta que te calmes”.

Es preciso ofrecer el ejemplo del buen comportamiento en el aula y recompensarlo.

1 “Tregua”: esto significa hacer caso omiso del comportamiento agresivo y enviar al niño fuera del aula durante un período breve. Es preciso mantener la firmeza y la calma y pedir a Omar que vaya a un lugar donde el maestro lo pueda supervisar fácilmente (por ejemplo, el corredor, dejando abierta la puerta del aula). Hay que esperar hasta que se calme y luego pedirle que regrese a su pupitre, e indicarle cómo se espera que se comporte.

2 Recompensar los buenos comportamientos: después de dar el ejemplo de los comportamientos que el maestro quiere ver en el aula, recompense a Omar cada vez que se comporte de la manera esperada. Pueden utilizarse como recompensa estrellas, calcomanías o la posibilidad de practicar la actividad favorita del niño.

3 Castigo: la forma más eficaz de castigo es la indiferencia. Una clara manifestación de que el maestro desaprueba ciertos comportamientos, junto a la indiferencia durante un breve lapso, es muy eficaz, en especial cuando se trata de niños de corta edad.

Es necesario que el maestro se asegure que los estudiantes hagan suficiente ejercicio físico durante el día. Así se ayuda a reducir el comportamiento agresivo.

El maestro no debe abordar el comportamiento agresivo y desobediente de los niños en forma aislada de sus familias. Tal vez el niño tenga en el hogar una vida que lo perturba emocionalmente y llegue a la escuela enojado, lo cual suscitará respuestas negativas del maestro o de los demás niños. Es importante colaborar con la familia del niño, de modo que las acciones en la escuela y en el hogar sean coherentes. Cuando sea imposible colaborar con la familia, es preciso tratar de establecer con el niño claros límites relativos a los comportamientos aceptables en la escuela, en comparación con los que son permitidos en el hogar.

La indiferencia es un castigo de la conducta agresiva.

Es preciso dar oportunidades para el ejercicio físico de los niños.

Conviene colaborar estrechamente con la familia del niño.

“¿Cómo reaccionan tu papá y tu mamá cuando tú los desobedeces?”.

Amina es una niña de 12 y medio. Sus progenitores están preocupados porque se muestra muy aislada, pasiva y poco comunicativa. Permanece en su habitación y se niega a convivir socialmente con otros niños. Parece estar triste, llora fácilmente y suele negarse a comer, diciendo que no tiene hambre.

La primera medida es averiguar la causa de la reacción de Amina. ¿Desde cuándo presenta esas características? ¿Cuáles son los hechos o situaciones anteriores a ese cambio de humor? Algunos niños tienen un temperamento depresivo y son tímidos, pasivos y aislados. No obstante, en su mayoría, los niños se muestran deprimidos en respuesta a frustraciones o acontecimientos de su vida que les causan estrés. Es preciso averiguar qué es lo que inquieta a Amina.

A continuación figura una lista de cinco experiencias causantes de estrés que pueden provocar depresión en los niños:

Trate de averiguar qué causó la depresión del niño.

“¿Qué es lo que te pone tan triste?”

1 Mudarse a un nuevo lugar y separarse de la familia y los amigos cercanos;

REUBICACIÓN

2 ser testigos de actos de violencia;

PRESENCIAR ACTOS DE VIOLENCIA

3 ser herido gravemente, tener que adaptarse a una discapacidad física;

LESIÓN

4 tener que hacer frente a la muerte del padre, la madre o un familiar cercano;

MUERTE EN LA FAMILIA

5 tener una vida de familia perturbada emocionalmente.

TENSIONES EN EL HOGAR

Es necesario dar lugar a que el niño esté triste y le comunique sus sentimientos.

Es preciso ayudar al niño a adquirir aptitudes para hacer frente a situaciones difíciles.

Una vez que averigüe a qué está respondiendo Amina, la etapa siguiente es ayudar a Amina a que comunique su tristeza. Inicialmente, es muy importante dejar que Amina esté triste. Es preciso explicarle que los sentimientos de tristeza aparecen después de una experiencia dolorosa y que, con el andar del tiempo, se sentirá mejor. Es preciso ayudarla para que exprese cómo se siente y en qué está pensando y luego tratar de encontrar maneras de tranquilizarla y ayudarla a recuperar su estado normal de alegría y esperanza.

A continuación figura una lista de sugerencias que pueden utilizarse para ayudar a Amina en cada una de las cinco situaciones antes descritas:

Ayude al niño a encontrar nuevas amistadas; hable de los amigos de quienes está separado.

- 1 Mudarse a un nuevo lugar y separarse de la familia y los amigos cercanos: ayude a Amina a integrarse en su nuevo ámbito. Ayúdela a encontrar nuevos amigos, invitando a la casa a los nuevos vecinos o compañeros de escuela. Converse siempre acerca de los familiares o amigos de los que se ha separado y considere (si es realista) la posibilidad de que algún día vuelva a su lugar de origen.

"Yo sé que tú extrañas tu hogar, pero tenemos que crear un nuevo hogar para nosotros aquí".

2

Presenciar actos de violencia: trate de explicar a Amina por qué en tiempos de guerra se cometen algunos actos de violencia. Es preciso expresarse con toda honestidad acerca de las razones causantes de la violencia que ella ha presenciado o experimentado. Tranquilícela diciéndole que algún día cesará la violencia. Aliéntela a comunicar su experiencia a otros niños que han tenido experiencias similares. Hágala participar en actividades para tratar de poner fin a la violencia (aun cuando sea sólo simbólicamente), como contribuir a proyectos de la escuela sobre la paz o participar en un proyecto de la comunidad.

Explique las razones que causan la violencia.

Aliente el intercambio de experiencias con otros niños.

"Puede ser útil que hables con tus amigos; todos ellos también han visto cosas horribles".

Es preciso crear en el niño autoestima y confianza en sí mismo.

"Tú has sido tan valerosa ...".

Ayude al niño a integrarse en la comunidad.

Es preciso dar tiempo para un duelo normal después de una defunción.

3 Padecer una grave herida y tener que adaptarse a una discapacidad: en este caso, tal vez Amina necesite la ayuda de un especialista (véase el capítulo 6). No obstante, es posible ayudar a Amina dándole mucho apoyo y tratando de fomentar su autoestima y la confianza en sí misma. Es posible, por ejemplo, decirle cuán valerosa y fuerte es, cuán capaz de superar su discapacidad y cuán extraordinaria es. Gradualmente, hay que ayudarle a integrarse en la escuela y en la comunidad.

4 Tener que enfrentar la muerte del padre, la madre o un pariente cercano: cuando muere un familiar cercano, los niños suelen deprimirse. Más adelante se considerará la mejor manera de ayudar a un niño acongojado.

5

Tener una vida familiar con perturbaciones emocionales: cuando el ámbito familiar es tenso y frío, los niños suelen deprimirse. La guerra sobrecarga las tensiones de la vida en familia. Los padres y madres están abrumados por las exigencias cotidianas de una situación crónica de guerra. Con frecuencia riñen o discuten, se quejan ante los niños acerca de sus problemas personales o financieros, gritan a los niños o los descuidan. Es importante tratar de crear una atmósfera tranquila y cálida en la familia, de modo que los niños se sientan amados y seguros. Los progenitores de Amina deben hablar de lo que pueden hacer para que ella se sienta mejor.

Es preciso tratar de mitigar las tensiones en la familia.

Es preciso asegurar que Amina esté bien cuidada durante su etapa de depresión; que se alimente correctamente (ayudándola a comer un poco cada día), que haga suficiente ejercicio físico (como correr, caminar apresuradamente, etc.) y que tenga suficiente descanso.

Cuando un niño está deprimido, es importante que se le dispense el cuidado físico correcto.

Los niños deprimidos suelen ser retraído y tímidos en clase.

Trate de determinar cuáles son los niños deprimidos y aliéntelos a participar en clase.

“A lo mejor tú podrías tratar de leer en voz alta ahora”.

Carecen de confianza en sí mismos y pierden valiosas oportunidades de aprender de los demás niños de la misma edad. No siempre se asigna máxima prioridad a los niños con problemas de “quietud”, en particular en un aula donde hay muchas exigencias que compiten entre sí. No obstante, es importante ayudar a los niños deprimidos a comunicarse con otros niños y a ser más sociables y tener más confianza en la escuela.

Preste atención individual al niño.

Es preciso dedicar algún tiempo a prestar atención personal a Amina a fin de ayudarla a relacionarse con los demás. Conviene ofrecerle apoyo emocional y tratar de reforzar su confianza en sí misma.

Determine una lista de comportamientos deseables que usted desea fomentar en Amina, entre ellos participar en actividades con otros niños, ser sociable en los recreos o acceder a hablar frente a la clase. Asegúrese de recompensarla cada vez que exhiba uno de los comportamientos deseados.

Es necesario colaborar siempre estrechamente con los progenitores de Amina y hablar con ellos acerca de su adelanto en el hogar y en la escuela. Es imprescindible preguntar cuáles son las razones para el comportamiento depresivo de Amina y tratar de confortarla en clase.

Es necesario reconocer y recompensar los comportamientos deseados en clase.

Es preciso colaborar con la familia del niño y ofrecer apoyo emocional en clase.

David tiene nueve años. Hace dos semanas, su padre fue muerto en combate por un grupo de hombres armados. David no habla de su padre. Su madre sugiere que tal vez haya olvidado la muerte de su padre y se haya ajustado totalmente a la pérdida. En cambio, el maestro de David está preocupado porque ha cambiado el comportamiento en clase de David, que se ha tornado agresivo y dominante con los demás niños.

Los niños, naturalmente, tienen una idea diferente de la muerte en función de su edad. No obstante, sea cual fuere la edad del niño, es preciso comunicarle siempre la muerte de un progenitor u otra persona cercana. Algunos padres y madres piensan que protegen al niño al no hablar de esa muerte. En realidad, se le perjudica más ocultando la verdad acerca de la muerte en la familia que comunicándole exactamente lo que ha pasado.

Es preciso comunicar siempre la muerte de una persona cercana; no se debe tratar de proteger al niño ocultando esa muerte.

También es muy importante para los progenitores acongojados comunicar su aflicción a sus hijos. Es preciso no “apretar los dientes” y hacer como si todo estuviera bien. En cambio, no tema ponerse a llorar frente a sus hijos y explíqueles que la tristeza y la aflicción son normales y que, con el correr del tiempo, todos se sentirán mejor. Esta apertura emocional ayudará a sus hijos a que le comuniquen la tristeza y la aflicción que ellos experimentan y esto los ayudará a adaptarse mejor a la pérdida.

Permita que el niño perciba su aflicción.

“Yo también tengo ganas de llorar cuando pienso en que tu mamá está muerta, y también la extraño mucho ...”.

La manera en que los niños entienden la muerte depende de su edad.

La manera de explicar una muerte a los niños variará en función de su edad. Es preciso que sea siempre alguien muy cercano al niño (por ejemplo, el otro progenitor, un hermano mayor, etc.) quien le comunique la muerte. Conviene asegurar que la persona disponga del tiempo necesario para permanecer con el niño y responder a todas sus preguntas. A continuación se formulan algunas sugerencias, separadas por grupos de edades.

NIÑOS DE MUY CORTA EDAD (3 A 5 AÑOS)

Es posible que haya que repetir una y otra vez que la persona muerta nunca regresará.

Los niños de esta edad comprenden y reaccionan a la muerte de un progenitor o de cualquier otra persona cercana de la misma manera en que comprenden la separación y reaccionan frente a ella. Piensan que la persona muerta regresará algún día. Tal vez olviden durante algún tiempo la muerte, pero muy pronto querrán saber cuándo va a regresar la persona muerta. En este grupo de edades se les puede decir, por ejemplo, “ha pasado algo muy triste ... papá se ha ido y no regresará ...” Puede repetirse que “papá no regresará” cada vez que los niños pregunten cuándo va a regresar su padre. Los niños de cuatro y cinco años de edad pueden comprender que la muerte es irreversible, pero suelen pensar que el progenitor muerto está “viviendo” en algún otro lugar, en otro mundo (como por ejemplo en el cielo).

“Papito se ha ido y nunca regresará”.

NIÑOS DE CORTA EDAD (6 A 12 AÑOS)

Los niños de esta edad comprenden el concepto de la muerte y tienen conciencia de que la persona muerta no regresará. Necesitan conocer los detalles acerca de la defunción, cómo y cuándo murió esa persona, quién la acompañaba y dónde está el cadáver. Asimismo, es preciso alentarlos a participar en los funerales y recibir el pésame de otras personas. Esos rituales son importantes para ayudar a los niños adaptarse a la pérdida.

ADOLESCENTES (13 A 16 AÑOS)

Los adolescentes comprenden las vastas consecuencias de la muerte de un progenitor y en muchos aspectos son más vulnerables a la pérdida que los niños de corta edad. Tal vez se vean obligados a asumir prematuramente papeles de adulto después de una muerte en la familia. Por consiguiente, es importante darles tiempo para que experimenten tristeza, lloren y hagan el duelo, antes de asumir responsabilidades en la familia.

Es preciso dar al niño detalles acerca de cómo murió la persona.

“Tu hermano recibió una bala disparada desde gran distancia. Murió instantáneamente”.

Es preciso dar a los adolescentes tiempo para el duelo antes de que asuman papeles de adultos.

“Primero, tienes que cuidarte a ti mismo. Luego podrás ocuparte de nosotros”.

La aflicción ocurre por etapas.

Es preciso no llevarle la corriente al niño cuando deniega la muerte.

“Sé que es doloroso aceptarlo, pero es verdad: tu papá se ha ido para siempre”.

Los niños también tendrán diferentes reacciones frente a un fallecimiento, en función de su temperamento, la dinámica en su familia y su relación anterior con la persona fallecida. No obstante, las reacciones iniciales de los niños de corta edad y adolescentes frente a una muerte tienen muchos aspectos en común y pueden resumirse de la siguiente manera:

PRIMERA ETAPA: CHOQUE Y DENEGACIÓN

El niño no siente nada y queda pasmado al enterarse de lo que ha pasado. El niño prefiere creer que la esa muerte no ha ocurrido, puesto que es demasiado dolorosa. Tal vez el niño llegue a denegar que la muerte haya ocurrido, como manera de hacer frente a la situación, y tal vez se comporte como si nada hubiera ocurrido. En esos casos, es preciso mencionar siempre la muerte y hablar acerca de la persona muerta. Es necesario no hacerse cómplice de las defensas de denegación del niño.

SEGUNDA ETAPA: CÓLERA

El niño se encoleriza fácilmente y da muestras de agresividad para con los demás niños. También es posible que se sienta encolerizado con la persona muerta. Es posible que el niño culpe al progenitor sobreviviente por no haber impedido esa muerte. Es preciso dar lugar a que el niño exprese su cólera y explicarle cuáles son las circunstancias en que se ha producido la muerte.

Es preciso dar lugar a que el niño exprese sentimientos de cólera.

“Está bien que te enojés conmigo por no haber protegido a tu hermano contra los soldados”.

Es preciso hablar acerca de la persona muerta y no reprimir la aflicción del niño.

“¿Quieres llevar contigo durante algún tiempo el retrato de tu hermano?”

Si al cabo de algunos meses no se ha mitigado la tristeza, es preciso consultar a un especialista.

TERCERA ETAPA: TRISTEZA

Una vez que el niño haya aceptado la muerte, durante algún tiempo se sentirá profundamente triste y desdichado. Los niños llorarán a causa de la persona muerta, tendrán sueños al respecto y añorarán su presencia. Es preciso que en la casa haya un retrato de la persona muerta o algo que le haya pertenecido. Es necesario ser siempre receptivo a hablar del fallecido. El niño necesita sentir que está bien hablar de la persona muerta y comunicar su tristeza. Es preciso tratar de ayudar al niño a que se ajuste a la muerte dando lugar a que entable nuevas relaciones que lo puedan confortar y proporcionándole la oportunidad de participar en nuevas actividades, como forma de distracción.

Si al cabo de algunos meses no se ha mitigado la tristeza del niño, tal vez sea necesario consultar a un especialista. Este tema se considera en el capítulo 6.

Si bien los sentimientos de pérdida y duelo se abordan en el hogar, el maestro siempre debe enterarse cuando se produzca una muerte en la familia. El maestro puede preparar a la clase de antemano y decir que el padre del niño ha muerto, que el niño estará triste durante un cierto tiempo y que es importante tratarlo amistosamente.

Si hay en la clase varios niños que han perdido a una persona cercana, el maestro puede dedicar un momento a hablar de cuán triste es perder a alguien que el niño ama, que está bien experimentar tristeza y cólera y que cada uno de los niños en duelo se sentirá mejor más adelante.

Es preciso tratar de que durante las clases no se preste demasiada atención al niño en duelo, pero dedicar algún tiempo a conversar en privado con él a fin de proporcionarle apoyo emocional.

Prepare de antemano a la clase para la condolencia.

“Debido a la guerra, es posible que algunos de nosotros perdamos a un ser querido”.

Explique brevemente las reacciones normales frente a la muerte de alguien.

Es preciso que en clase no se centre la atención en el niño en duelo, pero hay que ofrecerle apoyo emocional.

Nadim es un adolescente de 15 años de edad. Durante el último año, su familia ha sido desplazada varias veces debido a la guerra. El padre de Nadim fue muerto por una bala perdida cuando conducía a su familia hacia un lugar seguro. Su madre se queja de que después de la muerte de su padre, Nadim se ha hecho desafiante y agresivo en casa. Se niega a ir a la escuela y amenaza con engancharse en las milicias locales. Con frecuencia sale de noche, cuando hay riesgos, y su madre sospecha de tiempo en tiempo que tal vez esté fumando hachís.

Muchos adolescentes recurren a conductas autodestructivas como manera de hacer frente a los sentimientos de cólera y depresión. Después de experiencias causantes de estrés, algunos adolescentes se involucran en una sucesión de comportamientos temerarios, entre ellos consumir estupefacientes, negarse a asistir a la escuela y sumarse a pandillas o milicias locales.

Aun cuando a esta edad la presión de los demás adolescentes de la misma edad es más fuerte que la de padres y madres, y los adolescentes suelen rechazar la injerencia de los progenitores en sus vidas, es importante mantenerse firme con los adolescentes en lo que atañe a los comportamientos temerarios y otros comportamientos inaceptables. Es preciso que los adolescentes sepan que hay alguien en control de sus vidas, pese a su palmario rechazo de los consejos de su familia.

La conducta temeraria a menudo enmascara la cólera y la depresión.

Es preciso hacer gala de firmeza y oponerse a comportamientos inaceptables.

“No toleraré que te escapes de clase. Entonces, ¿qué vamos hacer con respecto a tu ausencia de ayer?”

Es preciso proporcionar en el hogar un ámbito estructurado, con normas claras de conducta.

Es preciso tratar de establecer en el hogar un ámbito estructurado con normas de conducta bien definidas. En el caso de Nadim, por ejemplo, es preciso decirle lo que se espera de él, por ejemplo, que sea atento y que ayude en el hogar, que regrese a su casa a una hora razonable de la noche y que asista a la escuela. A esta edad, es importante que haya una figura de autoridad masculina responsable de cuidar a Nadim. Dado que el padre de Nadim ha muerto, es preciso que otro varón miembro de la familia asuma funciones paternas (por ejemplo, un tío, un hermano mayor, un abuelo, etc.).

Es necesario ayudar a los adolescentes a que hablen de sus sentimientos y sus preocupaciones.

Aun cuando es preciso mantenerse muy firmes con Nadim, también es importante ayudar a Nadim a hablar de sus problemas y de sus sentimientos con sus progenitores. Es preciso, por ejemplo, ayudarlo a hablar de la muerte de su padre y de lo que eso significó para él, o acerca de la razón por la que odia la escuela. Debe saber que se le comprende y se le ama. Es menester colaborar con Nadim para encontrar alternativas a los comportamientos temerarios considerados inaceptables.

Es menester colaborar con los adolescentes para resolver los conflictos en el hogar.

Los adolescentes agitados plantean un verdadero problema para los maestros. Esos adolescentes perturban la clase y se muestran agresivos; y es difícil disciplinarlos. Si bien no se trata de ofrecer soluciones simplistas, se sabe que las siete sugerencias siguientes para los maestros reducen la incidencia de comportamientos perturbadores y hostiles en clase:

- 1** Llegue al aula antes que los estudiantes y hágalos entrar de manera ordenada.
- 2** Prepare la lección de antemano. Tenga todos los materiales listos.
- 3** Comience y finalice la lección a tiempo. Hable con voz clara y audible. Transmita entusiasmo por el tema que usted está enseñando.

Es preciso llegar al aula antes de que lleguen los estudiantes.

Conviene preparar cabalmente las lecciones.

Es necesario hablar con claridad y entusiasmo.

Formule preguntas breves.

4 No pierda el ritmo de la lección para responder a preguntas. Mantenga a los estudiantes involucrados e interesados. Use preguntas breves para mantener a los estudiantes en estado de alerta.

Intervenga cuando surjan problemas.

5 Al impartir una clase, mantenga bajo su mirada a toda la clase. Percátese de lo que está haciendo cada estudiante. Cuando surja un problema, intervenga sin tardanza.

Cerciórese de que el material sea apropiado.

6 Cerciórese que el tema, los materiales de las lecciones y las tareas para el hogar sean apropiados a la edad y la capacidad de los estudiantes.

Demuestre interés en los estudiantes.

7 Demuestre interés en sus estudiantes, póngase a su disposición para hablar de los temas después de la clase, pero durante la clase sea breve y firme.

Los maestros pueden transformarse en poderosos modelos de comportamiento para los adolescentes agitados. A menudo, los adolescentes recurren a los maestros en busca de consejo, especialmente cuando tienen dificultades para hablar con sus padres y madres. En esos casos, es importante colaborar estrechamente con las familias de los adolescentes, conversar con ellos y recibir sus sugerencias para ayudar a los niños.

Es posible que muchos adolescentes tengan problemas en seguir asistiendo a la escuela debido a dificultades financieras. Es preciso alentar a los estudiantes a encontrar empleo a jornada parcial mientras asisten a la escuela. Es necesario hacer todo lo posible para disuadir a los adolescentes de engancharse en las milicias por razones financieras.

Sea un modelo de comportamiento para los estudiantes y un asesor para sus familias.

Ayude a los estudiantes a seguir asistiendo a la escuela.

“El dinero que ofrecen las milicias es tentador, pero si tú te enganchas, arruinarás tu futuro”.

Rima tiene 13 años de edad. Ella y su familia viven con su abuela debido a que su casa fue destruida en un bombardeo. Rima es una niña muy sensible y a menudo se queja de jaquecas y mareos. Con frecuencia se queda en casa con su madre por que algo le duele y no puede ir a la escuela. Los médicos no detectan ningún problema en Rima, pero ella sigue padeciendo graves dolores de cabeza.

Cuando un niño se enferma y los médicos no detectan nada, la razón de la enfermedad es tensión psicológica. Las situaciones de estrés a las que son más vulnerables los niños desde el punto de vista de su salud física residen en la familia. Una atmósfera familiar tensa e inarmónica, donde se produce un abandono relativo del niño, a menudo causa problemas psicossomáticos en la infancia. Por consiguiente, es importante asegurar que en la familia haya una atmósfera tranquila y cálida, y que apoye al niño.

Cuando los niños se sienten inseguros o ansiosos, suelen expresar sus sentimientos por conducto de dolores y molestias físicos. Al ayudar al niño a hablar de sus problemas, se contribuirá a mitigar las dolencias físicas que sufre. Por ejemplo, es menester explicar a Rima que muchos niños padecen dolores cuando están preocupados y que, si habla, puede descubrir qué le preocupa y lentamente se percatará de que sus dolores de cabeza o mareos son consecuencia de sus preocupaciones.

Es preciso asegurar que Rima haga suficiente ejercicio físico y se alimente correctamente.

Los “dolores y molestias” para los que no hay causa médica son signos de ansiedad o depresión.

Ayude al niño a expresar con palabras sus temores y preocupaciones.

“Los niños suelen padecer dolores de cabeza cuando no les gusta lo que están pensando”.

Es preciso no prestar demasiada atención a las quejas acerca de dolores y molestias: vale más enfocar la atención en el niño o la niña cuando se sienta bien.

Con frecuencia, algunos trastornos psicosomáticos se deben a que la familia recompensa esas quejas físicas prestándoles una indebida atención teñida de ansiedad. Es preciso no prestar demasiada atención a las jaquecas de Rima; en cambio, es menester enfocar la atención en Rima cuando ella se sienta bien y no tenga dolores de cabeza. Esto contribuirá a reducir la aparición de los problemas y Rima se sentirá mejor.

Si en su clase hay un niño que se queja con frecuencia de dolores y molestias, es preciso ponerse en contacto con la familia para asegurar que se consulte a un médico.

Si el médico indica que los dolores y molestias se deben al estrés, es preciso tranquilizar al niño en clase, sin prestar demasiada atención a sus quejas.

Por ejemplo, el maestro puede decir a Rima que hay muchos niños a quienes les duele la cabeza cuando están cansados y que tales dolores desaparecerán con el tiempo. Seguidamente, cabe decir a Rima que se tome un breve descanso y se quede sentada en silencio en su silla hasta que esté en condiciones de reanudar su tarea en el aula. Durante esos descansos es necesario no prestar demasiada atención a Rima. Cuando Rima reanude sus tareas, es preciso recompensarla por su capacidad para manejar sus jaquecas.

Es preciso someter al niño a un reconocimiento médico.

No debe permitirse que las quejas del niño sean para éste una manera de obtener compasión o atención.

Es preciso asegurar que el niño no pierda días de escuela.

Si un niño pierde demasiados días de clase debido a trastornos psicosomáticos, es preciso celebrar una reunión con la familia del niño y destacar la importancia de que el niño regrese a la escuela.

Cuándo se

necesita

recurrir

a un

especialista

en niños

Muchos problemas comunes, como el apego excesivo, la ansiedad y la aflicción, pueden llegar a niveles **GRAVES** o extremos. Cuando esto sucede, los padres, madres y maestros no pueden hacerse cargo de los problemas por sí mismos; es necesario conseguir ayuda adicional, médica o psicológica. Por consiguiente, es extremadamente importante estar en condiciones de detectar los comportamientos graves, cuando es necesaria la intervención de especialistas. Si un niño tiene alguno de los problemas de comportamiento señalados a continuación, es necesario consultar a un especialista en niños.

UN NIÑO PADECE DEPRESIÓN GRAVE CUANDO:

DEPRESIÓN GRAVE

- está triste todo el tiempo y llora mucho;
- no come y pierde peso continuamente;
- está continuamente cansado y quiere quedarse en la cama;
- no puede dormir por la noche;
- se siente tan desesperanzado que habla de poner fin a su vida.

SI UN NIÑO TIENE UN IMPEDIMENTO FÍSICO

IMPEDIMENTO FÍSICO

o lesión grave, como una amputación, quemaduras severas, ceguera o sordera, necesitará servicios terapéuticos especiales que no pueden prestarse en el hogar ni en la escuela. Esos servicios abarcan fisioterapia, ajuste de prótesis, rehabilitación y enseñanza de oficios.

HIPERACTIVIDAD

UN NIÑO ES HIPERACTIVO CUANDO:

- es incapaz de quedarse quieto, ni siquiera un instante;
- tiene dificultad para concentrarse y suele recaer en ensoñaciones;
- realiza actividades impulsivas y peligrosas, como correr a la calle frente a los automóviles o trepar a lugares altos y peligrosos;
- tiene baja tolerancia a la frustración y tiende a alterarse sobremedida cuando está en grupos grandes;
- padece de dificultades en el aprendizaje.

INDICADORES DE UN PROBLEMA DE ADICCIÓN:

TOXICOMANÍA

- el niño admite que está tomando estupefacientes;
- está extremadamente inquieto y no puede dormir;
- habla farfullando y no puede comunicarse con claridad;
- los maestros o los amigos sospechan que tal vez esté consumiendo estupefacientes;
- se va deteriorando paulatinamente su rendimiento en la escuela o el trabajo;
- cantidades de dinero que no puede justificar o afirma con frecuencia que su dinero se ha perdido o le ha sido robado.

ESTRÉS POSTRAUMÁTICO

DESPUÉS DE UNA EXPERIENCIA TRAUMÁTICA

(que causa mucho estrés), tal vez el niño se comporte de manera tal que muestre una reacción de estrés postraumático, que tiene las siguientes características:

- revivir una y otra vez el acontecimiento causante de estrés, como tener pesadillas a diario o pensar innecesariamente acerca de ese acontecimiento;
- menor interés en actividades placenteras y desapego emocional respecto de los progenitores o los amigos;
- mayor estado de alerta, como extrema nerviosidad, sobresalto exagerado, poca concentración y trastornos del sueño.

Si uno o todos esos comportamientos persisten durante más de un mes, es preciso recurrir a la ayuda de un especialista.

Por lo general, los especialistas que pueden ayudar a los niños afectados por graves problemas de comportamiento son psicólogos, psiquiatras, pediatras, trabajadores sociales, enfermeras psiquiátricas, consejeros escolares o agentes de salud de la comunidad. Esas personas poseen los conocimientos especializados y la experiencia necesaria para trabajar con niños que necesitan ayuda especial.

Si su hijo o su hija presenta alguno de los comportamientos problemáticos indicados anteriormente, es preciso que el médico de la familia lo remita a un profesional de su comunidad especialista en niños o llevarlo al dispensario más cercano y solicitar ayuda de los agentes de salud comunitaria.

Si usted es maestro y decide remitir uno de sus estudiantes a un especialista, es preciso que antes hable con la familia del niño y trate de organizar con ella la remisión a un especialista que atienda al niño.

Una vez que se haya remitido a los progenitores a un especialista, es preciso que en la primera visita vayan solos, sin el niño. Así podrán hablar con libertad acerca de los problemas del niño, sin incomodarlo ni avergonzarlo. El especialista en niños colaborará estrechamente con el niño y su familia y a veces con el maestro y alentará, apoyará y orientará a los padres y madres sobre la manera de ayudar eficazmente a sus hijos.

Fuentes

Deseo expresar mi agradecimiento a los colegas y amigos por sus valiosas e inspiradoras contribuciones en pro de los niños afectados por la guerra. A continuación presento una lista de algunas de sus publicaciones.

Boothby, Neil (1989). *Helping Traumatized Children: Training Manual for a Treatment and Family Reunification Program*. Maputo: Save the Children.

Habash, Assia. (1989). *A Simple Manual in the Care of the Child*. Jerusalem oriental: Centro de Recursos para la Primera Infancia.

Jareg, Elizabeth. (1988). Children and trauma. En J. Williamson y A. Moser (editores.). *Unaccompanied Children in Emergencies: A Field Guide for Their Care and Protection* (págs. 21 a 26). Ginebra: Servicio Social Internacional.

Nikapota, Anula, y Deiyannath Samarahsinghe. (en prensa). *Training Manual for Helping Children in Situations of Armed Conflict*. Colombo. Sri Lanka: UNICEF.

Organization for Applied Social Services in South Africa (OASSA). (1988). *OASSA Counseling Manual*. Johannesburg: OASSA.

Punamäki, Raija-Leena. (1991). *Give Us Our Childhood*. Helsinki: Comité Finlandés de Psicólogos pro Paz.

Raundalen, Magne, Atle Dyregrov y Renata Gronvold Bugge (1990). *Reaching Children Through the Teachers, Helping the War Traumatized Child: A Manual*. Cruz Roja.



Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia

ISBN: 92-806-3621-9

Número de venta:

S-93.XX.USA.1