



ESCUELA DE PSICOLOGÍA
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES

GUÍA DE APOYO PSICOLÓGICO A LA PRIMERA INFANCIA EN TIEMPOS DE CRISIS SOCIAL Y HECHOS DE VIOLENCIA

Autoras: Chamarrita Farkas, Marigen Narea, y María Pía Santelices

Académicas Escuela de Psicología UC

Octubre 2019

INTRODUCCIÓN

Esta guía está orientada a apoyar intervenciones psicosociales a cargo de monitores, para el apoyo psicológico de niños y niñas entre 0 a 5 años - es decir primera infancia-, frente a situaciones de crisis social que implican hecho de violencia. Este apoyo puede darse directamente en el trabajo con los niños(as) a través de actividades creadas para este fin, así como en la psicoeducación a padres, educadores y otros adultos cercanos.

Las crisis se gestan durante un largo tiempo, pero su estallido suele producirse de manera inesperada y sorpresiva, rompiendo abruptamente la vida cotidiana. Implican una gran carga emocional, e impactan psicológicamente en mayor o menor medida a todas las personas. La forma en que cada persona enfrenta y reacciona a la situación de crisis varía, según la gravedad del evento vivido/percibido y las características personales previas. Estas situaciones críticas pueden generar una sensación de indefensión y de falta de control, y emociones de impotencia, estrés, pena, rabia, entre otras.

Frente a conflictos sociales graves, los niños(as) constituyen un grupo de alto riesgo debido a las consecuencias psicológicas negativas que estos pudieran provocar en ellos(as). Pero a su vez, la infancia temprana se caracteriza por una gran flexibilidad, por lo que es posible mitigar los efectos negativos asociados a situaciones de crisis.

Así como los adultos necesitan comunicarse con otros para elaborar experiencias adversas vividas, los niños(as) necesitan del adulto para elaborar sus propias vivencias y percepciones de lo ocurrido. Por tanto, es muy necesario crear espacios para los niños(as) en los cuales éstos puedan expresar sus pensamientos y sentimientos, para así poder simbolizar y elaborar sus experiencias.

DELINEAMIENTOS PARA LOS MONITORES

La información contenida en esta guía está orientada a apoyar intervenciones psicosociales que ayuden a distintos adultos en:

- a) Identificar posibles señales en los niños y niñas.
- b) Saber cómo apoyar a los niños y niñas en el manejo y elaboración de lo vivido.

Esto puede trabajarse de manera individual o grupal. No obstante, se recomienda priorizar las actividades de grupos que garantizan una mayor cobertura, generan un alto impacto y permiten un mejor uso de los recursos calificados disponibles.

Además, la realización de actividades en el contexto de la propia comunidad, permite potenciar espacios comunitarios alternativos, como jardines infantiles y escuelas, los consultorios, y escenarios no convencionales donde los(as) niños(as) interactúan (ej. plazas).

Al momento de interactuar con los padres, educadores, y otros adultos cercanos al niño o niña, es importante tomar en cuenta los siguientes puntos:

- En todo momento tener una actitud de escucha activa, sensible y empática.
- Siempre usar un lenguaje adecuado y fácilmente entendible.
- Dar espacio para que los adultos puedan expresar sus dudas e inquietudes sobre el niño(a) en general así como frente a la información recibida.
- Recordar que no hay preguntas erróneas, y que todas las preguntas son válidas.

Finalmente, es importante recordar que para cuidar y proteger a los niños y niñas necesitamos adultos sensibles, responsivos y tranquilos. Para ello es importante que los adultos, al igual que los niños, puedan tener un espacio de contención, donde conversar y compartir lo que está pasando, y en caso de ser necesario y posible, derivar a apoyo psicológico.

POSIBLES EFECTOS PSICOLÓGICOS DE LAS CRISIS SOCIALES GRAVES EN LOS NIÑOS(AS) PEQUEÑOS(AS)

Los niños(as) pequeños(as), al igual que los adultos, se ven afectados por eventos traumáticos, y la expresión de sus reacciones va a depender en parte de su edad, de su capacidad de entender y procesar lo sucedido y de sus habilidades de lenguaje y socioemocionales.

Así, es posible observar distintos tipos de reacciones en los niños(as). Los niños(as) pueden comprender de una manera más directa eventos complejos cuando son explicados de manera simple y adecuada y pueden reponerse más rápidamente frente a vivencias difíciles. Pero también pueden vivenciar eventos difíciles de manera más traumática que el adulto, sintiéndose más indefensos y con menos recursos para manejar la situación.

Además, los niños(as) poseen una gran sensibilidad emocional y suelen sintonizarse fácilmente con la emoción de los adultos significativos, reaccionando como un “espejo” a dichas emociones (por ejemplo, reaccionar con miedo, angustia, estrés, frente a un adulto que está sintiéndose de esa manera).

Reacciones posibles de observar según edad

Según la edad del(a) niño(a) y las circunstancias particulares, es absolutamente esperable que se den ciertos síntomas, frente a la vivencia de crisis sociales con hecho de violencia. Estos síntomas son normales, ya que constituyen la forma en que el(la) niño(a) va elaborando lo sucedido, y se espera que disminuyan con el paso del tiempo. Pero también hay que estar alerta a otras señales que pueden necesitar la consulta a un profesional.

Bebés (0 a 2 años)

El bebé no va a ser capaz de comprender la situación de la misma manera que un(a) niño(a) mayor, pero son muy sensibles a todo lo que ocurre a su alrededor, y están sumamente alerta a todos los cambios ambientales, como por ejemplo ruidos fuertes. Así, sus reacciones van a depender en gran medida de las reacciones de los adultos cercanos y del contexto. A mayor intensidad en las reacciones y emocionalidad de los adultos, mayor será el efecto en las emociones de los bebés (ej. mayor irritabilidad), y generándose una mayor inseguridad y falta de confianza básica.

SÍNTOMAS NORMALES	CUÁNDO PREOCUPARSE
<ul style="list-style-type: none">- Alteración en las rutinas del sueño (dificultades para dormirse, despertar más seguido, dormir menos, terrores nocturnos).- Alteración en la alimentación (mayor/menor apetito).- Mayor irritabilidad, llanto más frecuente.- Mayor necesidad del adulto.	<ul style="list-style-type: none">- Pérdida del apetito.- Vómitos, náuseas, rechazo de la comida.- Pérdida significativa de peso.- Excesiva pasividad o inquietud.- Desconocimiento, rechazo o evitación de la madre, padre o adulto a cargo.- Evitación del contacto visual.- Mirada perdida, balanceo constante.- Falta de sonrisa o expresión facial.

Niños(as) entre 2 y 3 años

Entre los 2 y 3 años en cambio, los niños(as) ya han logrado desarrollar un estilo de apego y características asociadas al logro de la seguridad, autonomía y confianza básica, que van a marcar sus reacciones frente a estas situaciones. Además, va a primar el pensamiento “mágico”, en cómo el(a) niño(a) va a interpretar lo vivido (por ejemplo, puede interpretar que monstruos están atacando su casa).

SÍNTOMAS NORMALES	CUÁNDO PREOCUPARSE
<ul style="list-style-type: none">- Dificultades para irse a dormir (fuertes reclamos a la hora de acostarse, dificultades para conciliar el sueño, no querer dormir solo(a), o despertarse varias veces durante la noche).- Hipervigilancia, excitación, mayor alerta, excitabilidad o agitación.- Mayor dependencia del adulto.- Dificultades en el manejo de emociones (mayor irritabilidad, accesos de rabia y pataletas, miedo y angustia, no querer quedarse solo(a), asustarse sin motivo aparente, llanto injustificado).- Síntomas físicos como mareos, dolor de cabeza, vómitos, fiebre, palidez y malestar físico general.	<ul style="list-style-type: none">- Pérdida del apetito, pérdida significativa de peso.- Pesadillas recurrentes.- Capacidad de juego alterada (juegos repetitivos y estereotipados, no jugar, juegos agresivos).- Interferencia en los hitos del desarrollo (por ejemplo nuevamente el(la) niño(a) comienza a orinarse, o un(a) niño(a) que ya hablaba y deja de hablar).- Actitud constante de miedo o estrés.- Autoagresiones.- Mantención en el tiempo o incremento de los síntomas normales.

Niños(as) entre 4 y 5 años

El niño(a) preescolar ya entiende mejor lo que ocurre, pero puede no ser aún capaz de dimensionar lo que ocurre y el peligro. Si es capaz de entender lo que está sucediendo, puede ser que no tenga los recursos para manejarlo, lo cual le genera mucha angustia y miedo por su familia.

SÍNTOMAS NORMALES	CUÁNDO PREOCUPARSE
<ul style="list-style-type: none">- Dificultades para irse a dormir (fuertes reclamos a la hora de acostarse, dificultades para conciliar el sueño, no querer dormir solo, o despertarse varias veces durante la noche).- Dificultad para concentrarse o focalizarse en sus actividades cotidianas.- Mayor dependencia del adulto.- Dificultades en el manejo de emociones (mayor irritabilidad, accesos de rabia y pataletas, miedo y angustia, no querer quedarse solo, asustarse sin motivo aparente, llanto injustificado).- Síntomas físicos como mareos, dolor de cabeza, vómitos, fiebre, palidez y malestar físico general.- Realización de juegos o dibujos repetitivos y monotemáticos.- No querer ir al jardín infantil o colegio.	<ul style="list-style-type: none">- Pérdida del apetito, pérdida significativa de peso.- Sueño alterado, pesadillas recurrentes.- Surgimiento de conductas regresivas (ej. enuresis, hablar como "guagua").- Capacidad de juego alterada (juegos repetitivos y estereotipados, no jugar, juegos agresivos).- Excesiva pasividad o inquietud.- Actitud constante de miedo o estrés.- Incremento de conflictos con pares.- Actitud rebelde y desafiante frente a figura de autoridad con padres y profesoras.- Expresión de afectos restringida (pasividad, falta de "alegría", ánimo triste).- Disminución marcada de los intereses o participación en actividades significativas (juego, interacciones sociales, rutinas diarias).- Autoagresiones, ideas de querer morirse.- Mantención en el tiempo o incremento de los síntomas normales.

FORMAS DE APOYO A LOS NIÑOS Y NIÑAS PEQUEÑAS FRENTE A CRISIS SOCIALES CON HECHOS DE VIOLENCIA

Las niñas y niños pequeños necesitan del adulto para elaborar lo vivido. El adulto es su fuente de confianza y seguridad, es quien le refleja sus emociones y vivencias, quien lo ayuda a expresar sus pensamientos y temores, y quien le permite simbolizar y elaborar sus experiencias.

Así, es importante que los padres y otros adultos relacionados con niños(as) pequeños(as) consideren las siguientes actitudes en su relación con el niño o niña, las cuales ayudarán a ir elaborando la crisis vivida.

- **Contención.** Lo que más necesita el niño() para sentirse contenido, es la cercanía y contención física de un adulto significativo, lo cual le transmitirá seguridad y protección. Ello debe acompañarse de un estado emocional del adulto que refleje calma, protección y seguridad. Esta contención se expresa en tomar al bebé en brazos o en abrazar al niño cuando se le nota tenso o angustiado, hablarle, cantarle, mecerlo, etc.
- **Restablecer rutinas cotidianas.** En la medida de lo posible, es importante mantener o volver a las rutinas básicas de sueño-vigilia, alimentación, juego, asistencia a jardín infantil, ir a la plaza, etc. En la medida que el niño(a) regule nuevamente sus ritmos, se sentirá más seguro(a) y menor será el impacto psicológico.
- **Manejo de llanto y pataletas.** Es importante entender que un incremento de emociones negativas como llantos y pataletas, son una reacción normal frente a eventos estresantes, ya que los niños no poseen otras herramientas como el lenguaje, para expresarse. Por tanto es fundamental que la actitud del adulto sea cálida, comprensiva y transmita tranquilidad.

- **Actitud sensible.** Aunque siempre es importante, con mayor razón en momentos como este el niño o niña necesita de adultos que estén atentos a sus señales y necesidades, que las interpreten adecuadamente considerando de su edad, sus características personales y la situación vivida, y que respondan a ellas de manera oportuna y adecuada.
- **Actitud mentalizante.** Es importante en cualquier niño(a) pequeño(a) el contar con un adulto que:
 - Le vaya traduciendo (y no relatando o solo describiendo) las experiencias vividas, lo cual le ayudará a elaborar lo vivido y lo tranquilizará.
 - Para ello deben utilizarse palabras sencillas y un lenguaje claro. A través de la verbalización, el adulto le transmite al niño una interpretación de la situación vivida (ejemplo: "Entiendo que llores y tengas susto de los helicópteros que pasan tan cerca, y pero yo estoy aquí contigo para cuidarte y protegerte, y no dejar que nada te pase").
 - Es importante dosificar la información entregada al niño. La falta de información puede preocupar al niño y llevarlo a exagerar lo ocurrido, o atribuirlo a otras causas, mientras que un exceso de información lo angustiará, volviéndolo más inseguro y temeroso.
 - En esta línea, es importante proteger a los niños(as) de imágenes violentas, tanto en el contexto real como en la televisión.
- **Actitud empática.** Tratar de ponerse en el lugar del niño(a) y de ver los sucesos desde su mirada, entendiendo que los(as) niños(as) pequeños(as) no dimensionan los eventos de igual manera a como lo vivimos los adultos. Ello ayudará al adulto a entender de mejor manera lo que el niño(a) puede estar sintiendo, y ser por tanto más sensible a sus necesidades.

- **Permitir el juego.** Existen formas distintas en que los niños(as) pueden expresar sus emociones y elaborarlas. Ello puede hacerse a través de juegos, mímicas, dibujos, pinturas, etc. Esto es importante ya que el juego es la principal vía de expresión de los niños y niñas.
 - Es importante que los adultos promuevan la expresión del mundo interno de los niños(as) a través de juegos, dibujos, marionetas u otras expresiones.
 - En caso que los juegos contengan elementos de violencia, debe tratarse de elaborar en conjunto un final positivo al juego.

Además de lo anteriormente mencionado, hay algunas consideraciones específicas en el caso de bebés y de preescolares.

EN BEBÉS

- **Manejo del llanto.** No dejar llorar al bebé, ya que el llanto es una expresión de necesidad. Acoger al bebé y tomarlo en brazos hasta que éste se calme. Si no es posible atender al bebé de manera inmediata, hablarle y tranquilizarlo (también se puede hacer esto a través de canciones).
- **Mantención de interacciones de calidad.** A pesar de la situación de crisis, no perder los espacios de interacciones de calidad, en otras palabras, tener especial cuidado en que se den situaciones donde puedan mirarse a los ojos, tocarse, sonreír, hablar, etc. así como mantener los cuidados básicos. Ello le transmite al bebé la sensación de protección y que el adulto sí está disponible para sus necesidades. Aprovechar para ello especialmente la situación de la muda, el baño, la alimentación y cuando se le hace dormir.

EN PREESCOLARES

- **Generar espacios de expresión emocional.** Es recomendable generar espacios donde el niño o niña pueda expresar sus emociones respecto a cómo percibe los hechos de violencia, validando sus sentimientos y transmitiéndole comprensión y apoyo. Ello es fundamental para que el niño vaya comprendiendo y elaborando la situación. Esta expresión puede ser verbalizada, pero también los niños pueden expresarse mejor a través de otras vías como por ejemplo el dibujo.
- **Generar espacios de diálogo y conversación.** Es bueno que los niños y niñas puedan hablar de lo que está pasando, lo que han escuchado, sentido, pensado, etc. Eso les ayuda a elaborar la situación de mejor manera. Para ello, es importante:
 - Generar un ambiente de confianza en el cual ellos(as) puedan compartir sus vivencias y puedan hacer preguntas.
 - Escuchar sus puntos de vista y sus emociones frente a los hechos de violencia.
 - Si el niño(a) no quiere hablar, es mejor no presionarlo. Es mejor esperar a hablar cuando él o ella se sienta preparado o quiera hacerlo.
 - Tomar en cuenta la edad del niño(a), y utilizar un lenguaje claro y apropiado a su nivel de comprensión. Es decir, que las explicaciones dadas estén al nivel de los(las) niños(as), de modo que ellos(as) puedan entenderlas.
 - Responder sus dudas de la manera más clara y concreta posible, sin exagerar la información.
 - Estar disponible para conversar del tema todas las veces en que el niño o niña necesite hablar o preguntar.

Esperamos que esta guía pueda de servir de orientación para atender las necesidades de niños y niñas entre 0 y 5 años, lo cuales son un grupo especialmente vulnerable ante una situación de crisis.

Ellos necesitan un espacio de contención especial donde puedan expresar lo que les pasa más allá del lenguaje, como puede ser a través del juego. Los adultos responsables madres, padres, educadores u otros adultos significativos tienen un rol importante que jugar en estos momentos críticos, esperamos que esta guía los ayude a lograr esto.