

¿Qué deben hacer los padres y educadores de niños expuestos a la atrocidad del 11-M, ya sea directamente o a través de los medios de comunicación?

¿Quién se ha resistido a enterarse ante los dibujos infantiles aparecidos en la prensa de estos últimos días en los que muchos niños madrileños plasman, con un lápiz entre *naïf* y realista, sus vivencias desde el 11-M? El aparente realismo de tales dibujos no se contradice en absoluto con la tremenda vulnerabilidad psicológica de nuestros niños y adolescentes, y hacia ellos han de canalizarse en el futuro inmediato unas intervenciones que les ahorren, en lo posible, un porvenir nublado por los trastornos de ansiedad y depresión.

Tras el 11-S en Nueva York, tuvimos la oportunidad de comprobar cómo las cifras de sufrimiento psicológico (estrés post-traumático, fobias, ansiedad y depresión) se disparaban en la población infantil general, con

más trastornos de ansiedad en los menores de 12 años y más depresión entre los 12 y los 18.

Naturalmente, hubo notables diferencias de riesgo. La muerte del padre o la madre proporcionaba el riesgo más alto, seguido de factores aparentemente más banales, como el tiempo de exposición a imágenes audiovisuales de la catástrofe, o la exposición directa a edificios destrozados, polvo, fuego, o las experiencias traumáticas vividas con anterioridad. Curiosamente, aquellos niños cuyos padres atravesaban la situación traumática con signos externos de visible ansiedad o temor, también manifestaron mayor incidencia de estrés post-traumático.

## MADRID EN LA MENTE

# El 11-M en la mirada de un niño

MANUEL TRUJILLO

¿Qué deben hacer los padres y educadores de niños expuestos a situaciones traumáticas? Ha de resaltarse, en primer lugar, la importancia de las intervenciones preventivas. La primera recomendación para padres y educadores se centra en la restauración, lo más temprana y extensa posible, de una atmósfera de serenidad y normalización, comenzando por los hábitos de la vida diaria: respetar horarios —especialmente el sueño—, recuperar actividades escolares y extracurriculares.

Tras esta recuperación, ha de facilitarse a los niños la posibilidad de contar o expresar sus vivencias y formular preguntas con libertad. Las escue-

las más afectadas por el 11-M harán bien en facilitar a los niños medios y espacios de expresión para que puedan expresar lo que han visto, lo que han vivido y viven, lo que han sentido y sienten.

Las autoridades escolares y los profesores y maestros juegan aquí, con algún asesoramiento psicológico, un papel fundamental al facilitar la participación de la escuela en rituales sociales de conmemoración tales como funerales y otros actos comunitarios. Los profesores han de estructurar el día escolar de la manera más normal posible, al mismo tiempo que dan cabida a actividades diseñadas para la expresión de sentimientos relaciona-

dos con la crisis. También la escuela puede jugar un papel fundamental en la identificación y protección de aquellos estudiantes que se encuentran en una situación más frágil.

Los niños que, habiendo perdido a uno de sus progenitores, se encuentran inmersos en un proceso de duelo traumático precisan atención especial. Los menores de tres años, a pesar de su tendencia al pensamiento mágico, pueden aceptar explicaciones muy simples de lo ocurrido. Entre los tres y los cinco años son frecuentes reacciones tales como el temor a la separación y los sentimientos de culpa, a los que hay que responder con aclaraciones sencillas y repetidas.

La participación de niños en funerales y otros tipos de conmemoración es aconsejable en tanto facilitan, por contagio e imitación, la expresión de sentimientos de dolor y de tristeza.

Los lectores pueden enviar preguntas a [madridenlamente@elpais.es](mailto:madridenlamente@elpais.es)