

## Métodos para trabajar con comportamientos causados por traumas

Todas las intervenciones pedagógicas de emergencia en los primeros días y semanas después de los acontecimientos traumáticos tienen por objeto activar y reforzar las estrategias de afrontamiento y el poder de autosanación del niño o niña a fin de apoyar el procesamiento de sus experiencias y la prevención de los trastornos relacionados con el trauma. Para ello, se intenta incrementar los recursos del niño/a.

En los párrafos siguientes se presenta un manual básico para el manejo pedagógico de emergencia de los psicotraumas en niños/as y jóvenes.



### Permitir, experimentar y procesar las emociones

Lidiar con las experiencias traumáticas de la infancia depende esencialmente de cuán exitosamente un niño/a puede experimentar y procesar sus propias emociones. Los adultos asumen la función de modelo para el niño/a en cómo lidiar con las emociones. Deben tenerse en cuenta las emociones del niño/a, interesarse por ellas y apoyarlo para procesarlas.

### Verbalización de experiencias y emociones

Rara vez es posible procesar un trauma sin hablar de ello. La expresión crea distancia. Por lo tanto es importante que los niños/as traumatizados procesen verbalmente sus experiencias y emociones, que las expresen y por lo tanto puedan ponerlas afuera. Esto es difícil para los niños/as traumatizados, y no debería ser forzado. Pero la supresión y la negación como mecanismos de defensa conducen a comportamientos evasivos, como se puede observar en las fobias y las compulsiones. También los desórdenes depresivos pueden aparecer como resultado de la supresión.



### Busque oportunidades de expresión creativa

Cuando un niño/a no es capaz de poner sus experiencias y emociones en palabras, es importante encontrar medios alternativos de expresión creativa. Al escribir diarios, cartas, poemas e historias, un niño/a puede procesar y hacer frente a experiencias, emociones, recuerdos y pensamientos traumáticos. A través de la pintura y el dibujo, puede visualizar y procesar experiencias traumáticas. Hacer música puede ayudarle a experimentar emociones inaccesibles y, como resultado,

puede llevar a su procesamiento. Del mismo modo, como con la pintura y la música, la escultura y amasar libera emociones congeladas por el shock.

### Introducir la ritualización

Después de un trauma, la vida de un niño/a se descarrila. Los rituales son por lo tanto un excelente medio para hacer frente a un trauma. En medio del caos interior causado por el trauma, crean un nuevo orden, orientación y seguridad en la vida diaria del niño/a y por lo tanto apoyan el proceso de sanación. Los rituales importantes para una nueva estructuración son los rituales para entrar en el sueño por la noche y los de la mañana, los rituales de la comida y la mesa, el descanso de la tarde, la nutrición regular, así como el dibujo diario con propuestas concretas y rítmico.



## El cuidado de los ritmos

El ritmo es la vida. Cada desorden rítmico debilita y conduce a un malestar emocional. Los niños/as traumatizados sufren el desorden de muchos ritmos esenciales, lo que afecta a su salud física y mental: ritmos digestivos, ritmos de sueño, ritmos de alimentación, ritmos en el recordar y olvidar, de excitación y relajación, etc. Cada forma de cuidado del ritmo refuerza el poder de la vida, el poder de autosanación, y con ello la salud mental. Por lo tanto, trabajar

conscientemente con los ritmos de los días, semanas, meses y años ha demostrado ser pedagógicamente importante. Un diseño rítmico cotidiano también puede ayudarles a procesar el trauma. Los ejercicios de ritmo musical, canciones, versos, juegos rítmicos, tambores, ejercicios de palmadas rítmicas, etc., tienen un efecto curativo en los niños/as traumatizados.

## Movimiento de apoyo

Muchos niños/as traumatizados están contracturados y tensos. Su miedo está literalmente en sus miembros. Por lo general no tienen ningún deseo de moverse. El movimiento mejora la salud física y mental. La actividad atlética, por lo tanto, es conveniente, y se fomentará en los niños y niñas traumatizados: natación, jogging, equitación, tenis, etc.

Las artes del movimiento de la euritmia y la euritmia curativa son, como “discurso visual”, especialmente adecuadas para conectar el movimiento con la expresión interior. La gimnasia Bothmer puede complementar la euritmia con niños/as a partir de los 12 años. Es importante que experimenten el espacio del cuerpo y las polaridades de arriba/abajo, derecha/izquierda, delante/detrás. Esto puede ayudar a los individuos traumatizados a experimentar el centrarse en el cuerpo físico de nuevo. Caminar juntos o ir de excursión con el niño/a activa la circulación y apoya la respiración equilibrada. Además, profundiza el sentimiento de unión. También hay evidencia de que caminar tiene un efecto de sincronización en ambas mitades del cerebro, que se separan por el trauma.



## Asegurar una nutrición equilibrada

La nutrición afecta al sistema inmunológico, la salud y la condición física. Después de un trauma, uno debe prestar especial atención a comer una dieta equilibrada, rica en vitaminas y fresca.

## Fortalecer la memoria, la atención y la capacidad de concentración

La mayoría de los niños y niñas no son capaces de concentrarse, son olvidadizos y se distraen fácilmente después de un trauma. Además, pierden rápidamente el interés. Los ejercicios de concentración, memoria, destreza y paciencia apropiados para la edad pueden ayudarles. Se ha demostrado que son especialmente adecuados: rompecabezas, palillos chinos, juegos de memoria, mandalas, manualidades, etc. Los juegos de hilos también entrenan las funciones cerebrales y las habilidades motoras.





### Activar el juego

Mediante los juegos los niños/as actúan y procesan los eventos que han experimentado. Para los niños y niñas traumatizados con experiencias de impotencia, estas actividades pueden ayudarles lentamente a recuperar un sentimiento de control sobre los eventos que causaron su traumatización. A menudo proyectan sus sentimientos en animales de peluche o muñecas y a través de esto hacen frente a sus traumas. A través de jugar con sus personas de apego, pueden experimentar confianza, seguridad y aceptación. El juego traumático se opone al poder liberador del comportamiento de juego normal. El juego traumático no conoce desarrollo, carece de fantasía y re-traumatiza. Por lo tanto, debe ser detenido y reorientado por los adultos.

### Asegurar la relajación

Los niños/as traumatizados están sobreexcitados y necesitan relajarse. Las técnicas de respiración dirigida son útiles para influir positivamente en sus estados de inquietud y miedo, porque las reacciones fisiológicas de miedo pueden reducirse ralentizando la respiración. Las narraciones que conducen a la relajación pueden ayudar a reducir los miedos y estados de sobreexcitación de los niños y niñas. Por lo tanto, le ayudan a sobrellevar el trauma.



### Construir y apoyar la autoestima

Después de un trauma, los niños/as pueden mirar primero hacia el futuro cuando han desarrollado de manera positiva el yo y empiezan a ver sus propias fuerzas de nuevo. Para esto es importante que se experimente a sí mismo/a como ingenioso, enérgico y auto-efectivo. Los problemas son tareas que deben ser resueltas. Sobrevivir a un trauma revela fortalezas. Las catástrofes también pueden ser usadas positivamente, cuando se les da un significado. Para aumentar su autoestima, el niño/a necesita ayuda para ayudarse a sí mismo. En las escuelas, la responsabilidad debe ser transferida al niño/a (por ejemplo: cuidar de la pizarra), la independencia apoyada, el dominio del cuerpo practicado, y la experiencia del éxito hecha posible. Especialmente el sentirse respetado y aceptado fortalece sus sentimientos de autoestima. Si el niño/a acepta las tareas y se vuelve activo, el pedagogo debe elogiarlas y fortalecerlas, porque los niños y las niñas traumatizados necesitan una pedagogía de estímulo.

### Aumentar las experiencias de autoeficacia

Los niños/as traumatizados han experimentado sentimientos de impotencia y de su propia ineficacia. Es pedagógicamente crítico corregir esta experiencia. La falta de actividad, a menudo vista en los niños/as después de un trauma, y el retraimiento impotente, puede empeorar los efectos negativos de un psicotrauma. Por lo tanto, es necesario llevar a cabo proyectos apropiados para la edad, para el procesamiento de un trauma. La artesanía, el trabajo manual, la horticultura ecológica y los proyectos de teatro han demostrado ser especialmente eficaces. Hacer algo por los demás, también puede ayudar en la tramitación de experiencias estresantes.





### Planificar el futuro

Los niños y niñas traumatizados tienen vivencias de profunda impotencia. También están obsesionados con el pasado debido a sus intrusiones y flashbacks. Necesitan una nueva esperanza para el futuro. Deben ser introducidos en la planificación del futuro dando pequeños pasos. Ejemplos adecuados de esto incluyen la planificación conjunta de una comida o una próxima fiesta o viaje.

### Fomentar los sentimientos religiosos

El cultivo de sentimientos religiosos puede orientar a los niños/as traumatizados y ofrecerles seguridad. Además de esto, las oraciones, (agradecer los alimentos recibidos, la oración antes de dormir), pueden servir como rituales que ayudan a construir una estructura diaria rítmica. La religión y las raíces espirituales son fuertes factores de protección y resistencia que funcionan contra la traumatización.



### La alegría sana

Los momentos de alegría aumentan la disposición de un organismo a estar sano. La alegría, la empatía y los recuerdos positivos conducen a la coherencia de los ritmos cardíacos, así como a un aumento de la producción de inmunoglobulina A. Experimentar la alegría fortalece el sistema inmunológico de los niños y niñas traumatizados y activa su autosanación.

**¡La alegría cura!**

*Artículo extraído de la Página oficial de la Asociación Amigos del Arte de Educación de Rudolf Steiner, que coordina y dirige desde Alemania todas las actividades de Pedagogía de Emergencia mundiales.  
<https://www.freunde-waldorf.de/en/emergency-pedagogy/>*

**Pedagogía de Emergencia España**  
[www.pedagogiadeemergencia.com](http://www.pedagogiadeemergencia.com)

Emails

Coordinación: [espana@pedagogiadeemergencia.com](mailto:espana@pedagogiadeemergencia.com)

Información: [inscripciones@pedagogiadeemergencia.com](mailto:inscripciones@pedagogiadeemergencia.com)

Oficina Madrid  
Playa Samil 9, esc. Izq. Bajo D  
28400 Collado Villalba (Madrid)