

**OBRA SOCIAL. EL ALMA DE "LA CAIXA".**

**MANUAL PARA PROMOVER  
LA RESILIENCIA DE LOS NIÑOS  
Y LAS NIÑAS AFECTADOS POR  
CATÁSTROFES NATURALES**

**EDICIÓN:****Obra Social "la Caixa"**

## AUTORÍA:

Jorge Barudy y Maryorie Dantagnan

## DISEÑO GRÁFICO, MAQUETACIÓN E ILUSTRACIÓN:

Arianne Faber / líniazero edicions

## IMPRESIÓN:

Tecfagroup

© de los textos, Centro EXIL, IFIV (Instituto de Formación e Investigación-Acción sobre las Consecuencias de la Violencia y la Promoción de la Resiliencia), la autora y el autor

© de la edición, Fundación "la Caixa", 2011

Av. Diagonal, 621 – 08028 Barcelona

D.L.B.28279-2011

**Agradecimientos:**

Consejería de Educación, Formación y

Empleo de la Región de Murcia

Colegio Oficial de Psicólogos de la Región

de Murcia

Jorge Barudy y Maryorie Dantagnan

Los papeles utilizados en esta publicación son:

Folding Zen FBB GC1 95/72X102 RM PEFC

PEFC-14-38-00014 PEFC 100% Certified

295 g/m<sup>2</sup> 72,0 X 102,0 Blanco para la

cubierta.

Amber Graphic 80/45X64 RM PEFC

PEFC-14-38-00014 PEFC 100% Certified

80 g/m<sup>2</sup> 45,0 X 64,0 Blanco para el interior.

Ambos tienen el origen en bosques generados sosteniblemente y disponen de la certificación de cadena de custodia de la producción del papel.

"Procedente de bosques gestionados de forma sostenible - para más información: [www.pefc.org](http://www.pefc.org)"

Desde sus inicios hace más de cien años Obra Social "la Caixa" desarrolla programas para dar respuesta a las necesidades de la sociedad e interviene ante aquellas situaciones en las que las personas se sienten especialmente vulnerables. En una época de grandes cambios, los programas de Obra Social "la Caixa" identifican déficits sociales, proporcionan apoyos a los afectados y facilitan la acción de profesionales y voluntarios. La experiencia que ha desarrollado en la elaboración de recursos educativos para profesores para reforzar los valores éticos y el compromiso social desde el ámbito escolar con los KitsCaixa Valores, la atención a los niños y las niñas hospitalizados a través del programa CiberCaixa Hospitalarias, a familias y a sus hijos en situación de pobreza o vulnerabilidad social desde el programa Caixa-Proinfancia o desde el programa CiberCaixa Quedamos al salir de clase, colaborando con la familia y la escuela para complementar la vida escolar de los niños y las niñas, representan un bagaje que sirve de referencia para las actuaciones que Obra Social "la Caixa" realiza en otros campos.

El terremoto de Lorca de mayo de 2011 representó un golpe inesperado para esta población. Uno de los colectivos más afectados han sido los niños y las niñas, que han vivido días de angustia e incertidumbre. Reflexionar sobre lo sucedido y expresar nuestras emociones nos permitirá contribuir a superar progresivamente el trauma que hemos vivido en estos días. Para decirlo con un término científico que aparece a menudo en estas páginas, tenemos que *desarrollar la resiliencia*, término que implica mucho más que el mero hecho de sobrevivir o resistir a una catástrofe; es desarrollar la capacidad de sobreponerse a situaciones adversas de una manera constructiva, utilizándolas como una fuerza para volver a la normalidad y crecer personalmente.

Para ello, es importante que niños, padres y profesionales nos apoyemos y trabajemos juntos. Este manual ofrece a los profesionales un marco de referencia para su trabajo. Examina cuáles son las consecuencias de un terremoto en la vida de niños y niñas, y propone diferentes actividades dirigidas a explicar lo que ha pasado, facilitar la expresión de lo vivido e infundir seguridad, a la vez que pone de relieve la importancia de la solidaridad ante las adversidades.

 **Obra Social "la Caixa"**

# Índice

- 8 **Presentación**
- 11 **Introducción**
- 12 Impacto psicológico de las catástrofes naturales
- 13 Impacto psicológico de las vivencias de impotencia y de desamparo
- 14 Las manifestaciones del estrés durante la catástrofe y las semanas que le siguen
- 15 El impacto de las pérdidas
- 16 Los trastornos del estrés postraumático en los niños y las niñas
- 17 Resiliencia infantil y respuesta comunitaria
- 17 El programa para apoyar y promover la resiliencia infantil
- 18 **La resiliencia infantil: una consecuencia de los buenos tratos y la solidaridad con niños afectados por una catástrofe natural**
- 22 **Intervención con los niños y las niñas para apoyar y promover su resiliencia**
- 22 Los diferentes niveles y fases del programa
- 24 **Programa de intervención con los niños y niñas para apoyar y promover su resiliencia**
- 25 **Primera parte:** Aliviar los dolores y el estrés consecuencia de las experiencias vividas por niños y niñas afectados por el terremoto u otras catástrofes naturales y resignificar las experiencias
- 29 **Segunda parte:** Los talleres con actividades destinadas a promover la resiliencia infantil
- 31 **Metodología para la organización de los talleres infantiles para niños y niñas a partir de 7 años**
- 33 **Organización de los talleres infantiles y su funcionamiento**
- 35 **La metodología y las técnicas de animación**
- 37 **Contenido de las unidades de trabajo**
- 38 **Unidad 1.** Trabajo sobre las emociones: reforzar o promover la inteligencia emocional
- 40 Los palitos chinos
- 41 Mi mapa de sentimientos
- 43 Tarjetas de emociones
- 45 *Collages*
- 46 La tarta de sentimientos (Grupo B)
- 47 Olla a presión
- 50 **Unidad 2.** Trabajar la identidad personal y social
- 51 Pasando la pelota
- 52 Simón pide
- 53 Yo soy...
- 54 Yo creo que...
- 56 Diario mural
- 57 **Unidad 3.** Promover y reforzar la autoestima infantil
- 58 Celebración
- 60 Rey o reina por un día (Grupo A)
- 61 La fiesta de los globos
- 62 Buenas cosas mías
- 63 Sopa de letras
- 65 **Bibliografía**

# Presentación

*Pon tu experiencia y tu empeño en salir adelante junto a las nuestras y juntos construiremos una nueva realidad llena de esperanza para los niños y las niñas que sufren o están sufriendo las consecuencias psicológicas del terremoto*

JORGE BARUDY Y MARYORIE DANTAGNAN

El manual que tenéis en vuestras manos es parte de un programa para apoyar y promover la resiliencia infantil en las zonas afectadas por el terremoto. Es una invitación a animar con las madres y los padres, una fiesta mágica y realista para promover la resiliencia de los niños y las niñas.

Este programa consta de este manual, de un folleto dirigido a las madres y los padres y de un kit para los niños, cuyo material está incluido en una mochila llamada "Equipo de valientes", que contiene un cuento que hemos titulado *Érase una vez unos valientes* y actividades, un cuaderno para dibujar (*La libreta de los valientes*), una cajita con lápices de colores, un set de plastilina y un conjunto de figuritas que representan personas. Esta mochila con su contenido tiene como objetivo la animación del primer taller para niños y niñas de este programa, cuya finalidad es permitir la elaboración de la experiencia de haber sido afectados por el desastre, directamente, indirectamente o a distancia.

Los otros talleres que se proponen están destinados a ofrecer apoyo psicológico a los niños y las niñas afectados para prevenir el desarrollo de traumas psíquicos y promover su resiliencia; es decir, la integración de lo vivido como una fuerza para seguir desarrollándose. Este manual es una guía dirigida a profesionales y voluntarias/os que se propongan para animar estos talleres infantiles, y al mismo tiempo que organicen grupos de encuentro con madres y padres para trabajar el contenido del manual dirigido a ellos.

Por otra parte, contiene una explicación de lo que es la resiliencia infantil y los factores que la promueven; una metodología para organizar y animar talleres infantiles grupales de dos horas, cuyo objetivo es el de ofrecer contenidos, actividades, juegos y ejercicios para ayudar a los niños y las niñas a reconocer, apoyar, reforzar y movilizar sus recursos personales, que junto a los de sus padres u otros adultos les han permitido o les están permitiendo hacer frente a las consecuencias psicológicas de estas catástrofes, y aprender de ellos. En otras palabras, los talleres infantiles son el instrumento para apoyar y promover la capacidad de los niños y las niñas para expresar y superar el miedo, la inseguridad y el desamparo creados por estas situaciones extremas, previniendo así la aparición de problemas psicológicos a medio y a largo plazo.

Este programa quiere brindar una oportunidad a profesionales y no profesionales interesados en el bienestar de la infancia: la oportunidad de experimentar que, gracias al amor y a la solidaridad y con el apoyo de técnicas accesibles y eficaces, pueden jugar el papel de tutoras y tutores de resiliencia de la infancia afectada directamente e indirectamente por una catástrofe natural. La metodología que se propone para la animación de estos talleres, así como el material que se le ofrece a cada niño y niña, tienen como objetivo ayudarles a expresar lo vivido, reconocer positivamente sus respuestas frente a lo ocurrido y permitirles proyectarse hacia el futuro más reforzados en su autoestima y en la confianza del mundo adulto.

Gracias por estar dispuesto a asumir el difícil pero estimulante desafío de ser tutor o tutora de resiliencia, facilitando la reconstrucción psicológica de niños y niñas afectados por estas catástrofes naturales.

Esperamos que este manual os sea de utilidad.

MARYORIE DANTAGNAN Y JORGE BARUDY



Las investigaciones sobre la resiliencia infantil han orientado en gran medida nuestras prácticas profesionales. Estas se han dirigido no solo a profundizar nuestros conocimientos sobre lo que les ocurre a los niños y las niñas afectados por situaciones adversas, ya sea por un entorno familiar y social desfavorable, las atrocidades de la guerra o la violación sistemática de los derechos humanos y particularmente los derechos de la infancia. También nuestro interés se ha dirigido a reconocer los recursos biológicos, psicológicos, sociales y culturales que permiten a los niños y las niñas resistir al impacto de estas experiencias y, en muchos casos, integrarlas como estímulos para continuar creciendo y desarrollándose.

En relación a los significados para los niños y las niñas, existen diferencias entre ser afectado por una catástrofe natural y ser víctima de situaciones de violencia o devastaciones provocadas por seres humanos sobre niños y niñas, sobre todo cuando estos son emocionalmente significativos para ellos. Esto último provoca consecuencias más severas, y por esta razón podemos hablar de atrocidades humanas. Esta realidad la hemos abordado en diferentes publicaciones (Barudy, J. 1993; Barudy, J. y Dantagnan, M. 2005; Barudy, J. y Marquebreuk, A. P. 2006). En esta parte del manual abordaremos el dolor psicológico visible e invisible provocado por catástrofes naturales.

### Impacto psicológico de las catástrofes naturales

Estas experiencias significan para los niños y las niñas una amenaza vital; por lo tanto, la respuesta natural ha sido la de una reacción de estrés severa, y como esta amenaza perduró en el tiempo, la respuesta fue prolongada. El estrés es una respuesta normal del sistema nervioso para enfrentar estímulos llamados estresores que son vividos por las personas como una amenaza para su equilibrio. Cuando los estímulos son de gran intensidad y se repiten, estos y las respuestas corporales en el niño o la niña son vividas como una amenaza vital que produce una reacción o afecto emocional negativo, principalmente miedo, ansiedad, angustia o pánico, acompañado de una sensación de impotencia y pérdida de control.

El terremoto fue una amenaza vital para los niños y las niñas porque les confrontó con el riesgo de morir, de perder a sus seres queridos, en los casos más dramáticos así ocurrió. Muchos perdieron además sus casas, sus objetos personales, sus escuelas, y durante un tiempo prolongado vivieron una situación impredecible, donde ni ellos ni sus padres tenían control alguno sobre lo que sucedía.

### Impacto psicológico de las vivencias de impotencia y de desamparo

La sensación de impotencia, vulnerabilidad e incapacidad de hacer algo para controlar o resolver lo que sucede durante una catástrofe natural puede conducir, si esto dura demasiado tiempo, al desarrollo de un *síndrome de indefensión aprendida* (WALTER, L. 1980). Este síndrome se caracteriza por una disposición de los niños y niñas a creer que después de lo sucedido ellos no son capaces de hacer nada, solo esperar que todo pase o vuelva a repetirse, lo que les produce temor. Este síndrome se traduce en la vivencia del niño o de la niña: "Haga lo que haga, no existe ninguna salida" o "Haga lo haga, nadie puede ayudar a que las cosas cambien". Una forma de prevenir este síndrome es desarrollar intervenciones como las propuestas en este programa, en el que se proponen actividades que permiten que los sujetos principales de la reconstrucción psicológica de los niños y las niñas sean ellos mismos, acompañados por sus madres y padres y otros adultos significativos.

El riesgo de que se desarrollen traumas psicológicos, o lo que otros llaman trastornos del estrés postraumático, es casi siempre mayor para los niños y las niñas afectados directamente por la realidad; es decir, los que tienen muertos en su familia, fueron testigos de ello, resultaron heridos, o son hijos e hijas de padres que lo perdieron todo: sus casas, su trabajo, su modo de vida.

Las investigaciones sobre los traumas infantiles en situaciones similares nos enseñan que incluso los niños y las niñas que han sido solo testigos presenciales de estos desastres naturales, aun no habiendo perdido a nadie significativo en su entorno familiar, presentan síntomas y respuestas muy similares a los que han tenido estas pérdidas. Las investigaciones han demostrado también que los niños y las niñas que viven lejos de las zonas afectadas por un terremoto también sufren, y a menudo nadie se ocupa de ellos. Esto puede resultar evidente en los casos en que un familiar o unos amigos hayan resultado heridos o estén en la lista de los fallecidos, pero está también el carácter traumático de lo que los niños y las niñas se representan. Por ejemplo, que esto les puede pasar a ellos también y en cualquier momento. En este sentido, los rumores y el manejo sensacionalista de estas tragedias por algunos medios de comunicación no hacen más que aumentar la ansiedad y el estrés.

## Las manifestaciones del estrés durante la catástrofe y las semanas que le siguen

No existe una reacción infantil única de estrés en una catástrofe. La reacción depende de muchos factores, por ejemplo la edad de los niños:

- **Los bebés** son mucho más influenciados por el estrés y la angustia resentida por el adulto que los cuida, y sus manifestaciones de estrés son poco notorias:
  - Cambios en el ritmo del sueño.
  - Alteraciones del apetito.
  - Desviar frecuentemente la mirada.
  - Inhibición.
  - Llanto, gran irritabilidad y dificultad para calmarse.
- **Los preescolares** presentan:
  - Conductas y verbalizaciones que expresan miedo, angustia y desamparo por lo que ocurrió, sobre todo si existe riesgo de que se repita, como es el caso de las réplicas.
  - Presentan mucha ansiedad, miedos difíciles de calmar y una gran preocupación de quedarse solos o por sentirse a salvo.
  - Es frecuente también que los niños y las niñas pierdan ciertas habilidades y logros conseguidos y se comporten como si fueran más pequeños.
  - Sus reacciones pueden estar amplificadas por las reacciones de miedo o pánico de su entorno adulto.
  - Existe el riesgo de que se imaginen que esto ha ocurrido por su culpa, y que por eso no se ha podido evitar lo inevitable.
- **Los niños y niñas mayores en edad escolar** pueden:
  - Mostrarse después de la catástrofe como si estuvieran en alerta permanente.
  - Sentir miedo por todo.
  - Estar irritables, agresivos e hiperkinéticos.
  - También puede ocurrir lo contrario: hay niños y niñas que reaccionan con inhibición o con respuestas disociativas, es decir, se comportan como si estuvieran en otra parte, como si nada les afectara, o como si no hubiera sucedido nada y/o aumentan su producción imaginaria para defenderse del horror.

- **Los pre-adolescentes y adolescentes** pueden presentar:
  - Reacciones emocionales intensas.
  - Irritabilidad.
  - Otros pueden volverse más callados e inhibidos.
  - Problemas de sueño, apetito y volverse más dependientes.

## El impacto de las pérdidas

Una pérdida puede impactar en la vida de los niños de distintas formas en diferentes fases de sus vidas. En el caso de los bebés o niños menores de tres años cuyo cuidador/a ha fallecido o desaparecido a causa de la catástrofe, aunque su desarrollo cognitivo no les permite comprender lo que está pasando, sí pueden sentir intensamente sentimientos de miedo, horror y desamparo y abandono por la pérdida repentina de su figura de apego. Esto puede causar en el momento y en los días que siguen una alteración fisiológica y emocional que expresa su sufrimiento. En este sentido, esta experiencia se vuelve traumática debido a la ausencia de su figura de apego y por la pérdida de su rutina diaria.

En este caso, es prioritario y urgente ofrecerle al bebé o a los niños pequeños un sustituto de apego; es decir, un o una cuidadora/o estable, que pueda devolverle la rutina diaria de sus cuidados. Los niños y las niñas mayores tienen más posibilidades de, a través de los procesos de duelo, acompañados de afectos provenientes de sus entornos y de explicaciones sensibles y verídicas, elaborar estas pérdidas e integrarlas en sus biografías de una manera constructiva. Lo que daña y se puede transformar en un trauma psicológico no es la existencia de la muerte como realidad, sino que esta realidad se niegue por las angustias de los adultos, se esconda o se cubra de relatos y creencias que pueden bloquear los recursos adaptativos de los niños y las niñas.

Los contextos descritos donde se mezclan las amenazas, los peligros reales, las pérdidas, el imaginario infantil y la falta de control generan angustia, impotencia y desamparo. Todas estas reacciones son normales, pero, a medida que el contexto se va normalizando, los niños también van estabilizándose, y se requiere mucha paciencia y acompañamiento.

## Los trastornos del estrés postraumático en los niños y las niñas

Todo lo descrito hasta ahora son reacciones de estrés normal frente a una catástrofe natural, pero estas pueden transformarse en un trastorno si la fuente de estrés dura demasiado tiempo y el entorno adulto inmediato, por sus propias vivencias de estrés o sus limitaciones personales, no está en condiciones de ofrecer apoyo afectivo y contención emocional a los niños y las niñas. Es importante tratar de prevenir respuestas inadecuadas del entorno, como reprimir, culpabilizar, asustar a los afectados y las afectadas. Cuando esto ocurre, existe el riesgo que las respuestas infantiles normales se transformen en trastornos psíquicos.

Siempre hay que tener en cuenta que habrá niños y niñas que tendrán más facilidad para recuperarse y volver a ser felices y retomar su desarrollo después de una catástrofe de esta naturaleza, pero esto depende de la combinación entre cómo eran y cómo les trataban antes de la catástrofe, el contenido de la catástrofe y lo que la comunidad es capaz de ofrecerles. Los niños y las niñas bien tratados, es decir, cuidados y educados antes de la catástrofe, en otras palabras, con un apego seguro, una buena autoestima y confianza en sí mismos y en el entorno adulto que les rodea, podrán generar un proceso de resiliencia más fácilmente.

En cambio, los niños y las niñas que vivían en contextos familiares y sociales desfavorables, en los que sufrían carencias afectivas o malos tratos, necesitarán más apoyo para recuperar un desarrollo resiliente porque los contenidos dolorosos de la catástrofe reactivarán o potenciarán los traumas ya existentes. En estas situaciones existe una mayor posibilidad de que los factores de estrés o estresores de las catástrofes agraven los trastornos de estrés postraumático de evolución crónica que los niños y las niñas ya presentaban, y en los casos más graves se transformen en trastornos de estrés postraumáticos complejos.<sup>1</sup> Estos trastornos se instalan en niños y niñas que ya tenían diferentes niveles de daños y sus sufrimientos se manifestarán como trastornos conductuales severos, depresión, un apego desorganizado y trastornos de la personalidad.

1. Los trastornos de estrés postraumáticos complejos son la consecuencia de situaciones traumáticas que se repiten y a lo largo de mucho tiempo, de tal manera que la exposición prolongada al trauma altera el desarrollo de la personalidad del niño o la niña.

## Resiliencia infantil y respuesta comunitaria

Por lo que se refiere a la respuesta de la comunidad, es importante insistir que para la recuperación de la salud mental infantil después de una catástrofe natural es fundamental para los niños y las niñas sentir que los adultos, en especial, sus padres y sobre todo los que representan la autoridad, son capaces de ayudar a reconstruir los lugares como son la casa, el barrio y la escuela, fuente de cuidados, protección y pertenencia. Situaciones como las catástrofes naturales pueden dejar al descubierto la falta de preparación para enfrentar rápidamente las consecuencias de estas y las dificultades de los adultos para auxiliar y reconstruir sus espacios de vida. Esto puede crear o reforzar las representaciones de los niños y adolescentes de que el mundo creado por los adultos es inseguro, peligroso e injusto. Esto amplifica la angustia creada por la catástrofe y crea condiciones para amplificar la desconfianza y la agresividad de los menores hacia los adultos. En este sentido, los programas que apoyan la resiliencia parental e infantil pueden también ser muy importantes y útiles.

### El programa para apoyar y promover la resiliencia infantil

Los resultados de estudios sobre el impacto psicológico de las catástrofes naturales en los niños, confirmados por nuestras prácticas, nos han enseñado que estas experiencias provocan estrés y sufrimiento, pero no necesariamente dejan a los niños y las niñas marcados para toda la vida. Para estar seguro de esto es recomendable ofrecer a los niños y las niñas afectados directa e indirectamente un programa que les apoye y/o que les permita desarrollar la resiliencia.

A partir de esto nace la necesidad de proponer un programa para apoyar y estimular la resiliencia infantil, no solo de los niños y las niñas afectados directamente, sino también de aquellos que lo han vivido en zonas más alejadas. Esto puede realizarse a través de intervenciones comunitarias en las que las madres y los padres, así como otros miembros significativos de sus redes sociales, como los profesores, profesionales de la salud u otros operadores psicosociales, junto con los niños y las niñas, sean los actores principales.

Pero no nos hemos de quedar ahí, debemos también dirigir nuestras observaciones no solo a detectar su sufrimiento y el daño que estas situaciones les provocan, sino también a comprender los procesos naturales, familiares y sociales que han facilitado la transformación de sus debilidades en fortalezas y sus recursos de supervivencia en capacidades para desarrollar un proyecto de vida constructivo.

Para apoyar y promover estos recursos naturales hemos diseñado este manual, que pretende ser una contribución para todos aquellos adultos, hombres y mujeres, profesionales y no profesionales, que se empeñan en apoyar y promover las capacidades resilientes de niños y niñas después de una catástrofe. Este manual es una forma concreta de transformar una teoría en solidaridad, para que los niños y las niñas, y sobre todo los más afectados por las catástrofes, que ya vivían en contextos desfavorables, tengan la oportunidad de conocer el valor terapéutico del amor, la toma de conciencia de lo sucedido para cambiar las creencias y explicaciones dañinas sobre lo que ha ocurrido, así como conocer los aportes terapéuticos del apoyo social, la creatividad y el humor.

## La resiliencia infantil: una consecuencia de los buenos tratos y la solidaridad con niños afectados por una catástrofe natural

De las múltiples definiciones de la resiliencia infantil, hemos elegido la que nos parece la más adecuada en el marco de este programa, adaptándola a la condición de niño o niña: *la capacidad de un niño o niña para desarrollarse bien, para seguir proyectándose en el futuro a pesar de los acontecimientos desestabilizadores, de condiciones de vida difíciles y de traumas a veces graves* (Manciaux, M.; Vanistendael, S.; Lecomte, J.; Cyrulnik, B. 2003). El desarrollo de esta capacidad está estrechamente ligado a factores que tienen que ver con la interacción del niño o la niña con personas significativas de su entorno. *“La resiliencia es el resultado de un proceso complejo, el efecto de una interacción entre la persona y su entorno, en particular su entorno humano. Lo fundamental de esta interacción es la capacidad de estar con el otro o la otra”* (Cyrulnik, B. 1988).

Como profesionales dedicados a la reparación del daño provocado por diferentes tipos de malos tratos en los niños y las niñas y, en estos últimos años, a la prevención y al tratamiento del impacto psicológico en la infancia de las catástrofes naturales, podemos testimoniar el constante proceso creativo de los niños, no solo para crecer y desarrollarse, sino para enfrentar las adversidades que les toca afrontar cuando se les rodea de un manto de afectividad y se les proporcionan los recursos adecuados para tomar conciencia de sus realidades y de nuevas alternativas para enfrentar lo que les provoca temor, estrés y sufrimiento.

En este sentido, es importante considerar el origen de la resiliencia infantil desde una perspectiva dinámica e interactiva. La resiliencia no es un atributo individual innato e independiente del entorno emerge de la relación del niño o la niña con su entorno fundamental: el humano. Esta capacidad seguirá a lo largo de toda su vida influenciada por las condiciones de ese entorno, al mismo tiempo que, gracias a ella, los niños y las niñas podrán influenciar positivamente a los miembros de su entorno, en especial a sus padres. Aunque el concepto de la resiliencia da cuenta de las capacidades resultado de la interacción social, no niega ni excluye que puede haber una parte que depende de aspectos constitutivos de los niños. Pero aun así, si bien es cierto que los factores innatos determinan la estructura individual y sus límites, no es menos cierto que estos están ampliamente influenciados por el entorno, hasta tal punto que la organización cerebral de un niño o niña depende de la existencia de los cuidados y la estimulación que reciben de parte de los adultos significativos, especialmente de sus padres (Barudy, J.; Dantagnan, M. 2010).

Diferentes autores y nuestras observaciones (Guédeney, A. 1998; Barudy, J. y Dantagnan, M. 2005) nos han permitido distinguir un conjunto de factores que facilitan el desarrollo de la resiliencia infantil. La existencia de uno o varios de estos factores explica que niños y niñas afectados por una catástrofe natural puedan sobreponerse a las consecuencias de estas. Pero, además, les permite seguir creciendo y desarrollándose sanamente, incorporando en su biografía nuevos conocimientos y destrezas resultado de haber sido afectados por estas experiencias.

### • Estos factores son:

- Estar siendo criado en el momento y después de la catástrofe por lo menos por una madre o un padre, o en su defecto, por una o un cuidador (acogedor, adoptante), con capacidades parentales mínimamente suficientes, siendo el apego y la empatía las más relevantes.
- Recibir apoyo social y afectivo de adultos y padres de su entorno y la preocupación de las autoridades y del conjunto de la sociedad.
- Tener la posibilidad de participar en actividades grupales para recibir nutrientes afectivos e información para encontrar nuevas explicaciones y dar sentido a lo que aconteció. Al mismo tiempo, poder expresar, a través de medios adecuados, como dibujos, relatos y juegos, sus vivencias en relación a lo que pasó, a cómo se siente ahora y a cómo le gustaría estar.
- Programar o mantener actividades sociales y de ocio: actividades de tiempo libre, culturales, de apoyo mutuo.
- Promover la participación en actividades creativas como: teatro, pintura, escultura... Apoyar y promover el sentido del humor.

La resiliencia infantil nos permite imaginarnos esta capacidad infantil como la obra de un o de una tejedora, que produce un tejido en el que mezcla la lana de las capacidades personales de los niños y las niñas con la seda afectiva y social, resultado de las dinámicas familiares y comunitarias bien tratantes; todo este tejido en un telar que vendría a ser un programa como el propuesto en este manual.

De esta dinámica emerge la resiliencia infantil, como una actitud y una capacidad de hacer frente a la adversidad; por lo tanto, como un potencial de esperanzas, porque permite el refuerzo y la emergencia de recursos para enfrentar otras situaciones difíciles e incluso traumáticas.

En el caso de los niños y las niñas, los tejedores o tejedoras son “los y las tutoras de resiliencia” (Cyrulnik, B. 2001, 2003); es decir, personas capaces de aportar apoyo afectivo e instrumental a los niños y a las niñas. Además, están preparadas para animar conversaciones y actividades con los niños y las niñas con el fin de ayudarles, de encontrar nuevos significados a las circunstancias que dan origen a sus sufrimientos, disminuyendo el dolor, la culpabilidad y la vergüenza por lo ocurrido.

Del grupo de profesionales que desempeñan de una forma implícita o explícita esta función, merecen una mención especial los profesores y profesoras. Somos testigos de muchos casos en los que niños y niñas sobrevivientes de atrocidades humanas y de catástrofes naturales han podido superar las consecuencias traumáticas de estas experiencias gracias al apoyo reparador que encontraron en la relación con una maestra o un maestro en la escuela o un profesor o profesora de su colegio o instituto.

Los tutores o tutoras de resiliencia muestran activamente respeto por las madres y los padres, reconociendo sus dificultades, ofreciendo cariño a los niños y las niñas y reconociendo lo injusto de lo acontecido y los sufrimientos que les han provocado. Las actividades animadas por las y los tutores de resiliencia contienen mensajes de confianza incondicional en las capacidades de los niños y las niñas para participar en su recuperación utilizando la ayuda que se les proporciona.

La resiliencia infantil en las situaciones que nos ocupan es más que sobrevivir y resistir a una catástrofe: es la capacidad de una niña o de un niño a sobreponerse de una manera constructiva a las consecuencias de estas gracias al apoyo afectivo y social de “sus tutores o tutoras de resiliencia”.

Intentaremos ilustrar este fenómeno con la siguiente metáfora:

Se trata de una niña de 8 años alcanzada por una corriente provocada por la salida del mar. Esta la arrastra, conduciéndola en una dirección que ella desconoce. La corriente es tan fuerte que le produce heridas y magulladuras, y le desencadena la angustia de no poder mantenerse a flote y ahogarse. Para no hundirse hace uso de todos sus recursos, trata de mantenerse a flote, se agarra a lo que puede para no dejarse engullir por la corriente, hasta que logra subirse a un árbol caído para esperar que alguien la ayude. Hasta ahora debió movilizar toda su astucia y su perseverancia para no ahogarse. Sus recursos y su fuerza personal le permiten sobrevivir. A este fenómeno le hemos denominado en nuestro enfoque “resistencia resiliente”.

No obstante, para salir del agua y de la corriente caudalosa necesita que alguien le tienda una mano amiga, no solo para estar a salvo definitivamente, sino para poder sobrepasar el miedo y luego integrar lo vivido como una experiencia que le hará sentirse mejor consigo misma, por ejemplo más fuerte y con más confianza en sus recursos.

Las capacidades de resistir de niños y niñas afectadas por una catástrofe natural se pueden transformar en resiliencia si el niño, la niña o el adolescente, como en el caso de la niña de la historia, encuentran a alguien o a algunos que les tiendan una mano para sacarles de la situación en la que se encuentran. Esto corresponde a la primera fase del proceso, la acción, luego viene la segunda fase, que va junto o que sigue a la primera y que es la solidaridad, que corresponde al conjunto de actos y discursos que brindan apoyo a los afectados y, por último, está el apoyo a la búsqueda de sentido; es decir, integrar por lo menos un sentido positivo a lo vivido, para recuperar un desarrollo después de la experiencia. Las personas que tienden esa mano solidaria y amistosa son los tutores o tutoras de resiliencia, responsables del resurgir, incluso sin saberlo, de cientos de niñas, niños y adolescentes.

La resiliencia puede explicarse con esta metáfora, que incluye la esperanza de que niños y niñas afectados por adversidades como las catástrofes naturales, con las consecuencias ya descritas, encuentran una mano amiga ofrecida por otros adultos o sus padres, que al permitirle vivir nuevas experiencias abre la posibilidad de un futuro en el que puedes encontrar felicidad y bienestar a pesar de los sufrimientos y el dolor padecido.

Lo anteriormente expuesto nos han orientado en el diseño del programa que describimos a continuación y que para su realización convocamos a personas e instituciones que quieran asumir este papel de “tutorizar” la resiliencia de niños y niñas, no solo en las zonas directamente afectadas por terremotos u otras catástrofes naturales, sino también para aquellos niños y las niñas residentes en zonas más lejanas.

## Intervención con los niños y las niñas para apoyar y promover su resiliencia

El programa para apoyar y promover la resiliencia infantil que presentamos en este manual tiene como primer objetivo aliviar los dolores y el estrés consecuencia de las experiencias vividas por niños y niñas afectados por un terremoto u otras catástrofes naturales facilitando su resiliencia. Esto se logra a través de la oferta de talleres infantiles, animados por tutoras y tutores de resiliencia capaces de promover un ambiente afectivo y estructurado como veremos a continuación:

### Los diferentes niveles y fases del programa

#### • 1. Formar profesionales y/o voluntarios:

Para asegurar el desarrollo de este programa es indispensable contar con adultos que acepten y se preparen para ejercer el papel de tutores y tutoras de resiliencia. Este manual contiene las bases teóricas para una intervención y una metodología con técnicas destinadas a aliviar el sufrimiento infantil y promover la resiliencia.

#### • 2. El programa dirigido a animar talleres infantiles para apoyar y promover la resiliencia infantil:

La tarea principal de estos tutores y tutoras será la de organizar y animar talleres infantiles, que, usando los instrumentos propuestos en un clima relacional, seguro, afectivo y empático, proporcionados por animadoras y animadores profesionales y/o voluntarios, permitan:

- Promover vinculaciones afectivas seguras, fiables y si es posible que se mantengan después de la intervención con los animadores y los participantes del grupo como redes de apoyo.
- Ayudar a los niños y las niñas a reforzar o adquirir capacidades para hacer frente a las dificultades originadas en el pasado, las presentes y las que puedan presentarse en el futuro. Esto, a través del fortalecimiento de la inteligencia emocional, la autoestima, la identidad, las destrezas comunicativas y las capacidades para trabajar en grupo.
- Promover procesos relacionales que permitan tomar conciencia, a través de conversaciones, de la condición de haber sido afectados por un fenómeno natural, catastró-

fico, pero dentro de las leyes de la naturaleza. Esto es para encontrar nuevos significados a lo vivido y eliminar los malos entendidos o las estrategias inadecuadas de los adultos que les indujeron a sentirse culpables, a tener más miedo o a tener vergüenza de determinados sentimientos y conductas. Esto equivale a ayudar a los niños y las niñas a trabajar las representaciones de lo acontecido y sus reacciones.

- Facilitar experiencias interpersonales de apoyo afectivo y social, a través de mensajes que transmitan una aceptación incondicional de la persona del niño y la niña y el reconocimiento de su legitimidad en tanto que sujeto. Así como, sentir que se les reconoce como afectados por una catástrofe, valorando sus recursos y capacidades para enfrentar el sufrimiento y ayudar a los demás.

- Participar en actividades en que se explicitan valores como justicia social, solidaridad, equidad entre hombres y mujeres, derechos humanos, derechos de la infancia.

- Disfrutar de experiencias que promuevan el compartir, como por ejemplo un refrigerio, la alegría y el humor.

- Participar en actividades que permitan el desarrollo de la creatividad y la expresión artística.

#### • 3. Apoyar a los padres, en especial a las madres:

- Distribuir el material que compone este programa.

- Animar dinámicas de grupos, especialmente con las madres, para:

- Apoyar y reconocer la validez de todas las respuestas naturales de las madres y padres para proteger a sus hijos e hijas y darles seguridad facilitando la verbalización de estas respuestas.
- Permitir, a través de la palabra u otras formas de expresión, que los y las afectadas puedan expresar lo vivido durante el cataclismo.
- Expresar lo vivido y recibir palabras de apoyo como connotaciones positivas de lo sentido, pensado y actuado durante y después del cataclismo, así como explicaciones para entender lo ocurrido y sus reacciones psicofisiológicas.
- Indicar, sugerir y aconsejar actitudes y respuestas para responder a las necesidades de los hijos e hijas.
- Apoyar las críticas legítimas a las deficiencias de las respuestas del entorno.