



Publicación: Marzo 20, 2010

Chile: Directrices para los trabajadores de recuperación tras el terremoto y los profesores locales

Estas directrices pueden ser útiles para cualquier persona que trabaja actualmente con niños en las zonas afectadas por el terremoto o tienen planeado hacerlo. Originalmente preparado y difundido libremente en febrero de 2005 como parte del programa Tsunami – Curación a través del arte del International Child Art Foundation, las directrices han sido modificadas y adaptadas al programa de ICAF Curación a través del arte para Chile.

1. Introducción

En respuesta al tsunami asiático de diciembre de 2004, ICAF desarrolló un innovador programa de curación a través del arte. El objetivo del ICAF era transferir el conocimiento y la experiencia adquirida en el tratamiento de los niños sobrevivientes de la tragedia del 9 / 11 y otros desastres recientes para ayudar a los niños sobrevivientes del tsunami. Estudios científicos sobre el efecto psicológico de los atentados del 9 / 11 en el World Trade Center encontraron que los niños directamente afectados estaban en riesgo de una variedad de problemas de salud mental, como trastornos de ansiedad, trastorno de estrés postraumático (TEPT), y luto traumático en la infancia (CTG), una condición que afecta a los que experimentan una muerte en circunstancias traumáticas.

Prevenir y tratar el malestar experimentado por los niños tan pronto como sea posible es crucial para la recuperación y salud óptima a largo plazo. Se encontró que los padres, cuidadores y profesores de estos niños pueden minimizar, ignorar, negar y criticar, o ser demasiado sensibles a la situación de los niños, dependiendo de su propia recuperación y progreso.

En 2005, ICAF organizó el programa Tsunami-Curación a través del Arte en Sri Lanka y la India. En agosto de 2005, el huracán Katrina devastó la costa del Golfo de EE.UU. y la ciudad de Nueva Orleans. ICAF puso en marcha el Programa Katrina-Curación a través del arte poco después. En diciembre de 2005, el Banco Mundial se asoció con ICAF para el lanzamiento de su programa "destrucción, reconstrucción y prevención", el cual amplió la comprensión entre el banco y el desarrollo de la comunidad internacional sobre los peajes que los desastres naturales toman y cómo responder efectivamente a ellos.

Investigaciones muestran que los terremotos aumentan las tasas de problemas de salud mental en las comunidades que golpean. Una serie de estudios realizados de 1 a 4 años después del terremoto de agosto de 1999 en Turquía, mostró que el 40 por ciento de los supervivientes sufría de trastorno de estrés postraumático y el 20 por ciento de depresión. En Sri Lanka, un estudio encontró que el 42% de los supervivientes del tsunami sufren de trastorno de estrés postraumático, así como de depresión, en comparación con un grupo control. Además se encontró una falta significativa de recursos para la salud mental en los países afectados por el tsunami.

2. El papel del arte

El programa de Curación a través del arte de ICAF revela que la expresión creativa es una parte importante del proceso de recuperación para los niños que han vivido eventos traumáticos y desastres catastróficos. La experiencia de la expresión creativa es universal y todas las culturas del mundo tienen formas de expresarse creativamente. Hacer arte - dibujo, pintura y modelado - es una forma de expresión creativa que se ha encontrado para ser útil en las intervenciones de trauma con los niños. La literatura actual sostiene que las técnicas que impliquen el uso de las imágenes son de las más eficaces en la disminución de los síntomas de PTSD. El arte ofrece un canal para que los niños expresen sus sentimientos, percepciones, pensamientos y recuerdos, de manera que las palabras no pueden. Investigaciones, también han demostrado que los recuerdos traumáticos se almacenan en el cerebro como imágenes. A menudo, las palabras simplemente no son accesibles, ya que esta parte del cerebro ha sido afectada por un traumatismo. A través del arte, los niños pueden expresar su dolor, primero visualmente y luego verbalmente. Con la guía y apoyo, las artes pueden ayudar a los niños traumatizados para dar sentido a sus experiencias, recuperar el control, expresar el dolor y pérdida, y convertirse en participantes activos en su propio proceso de curación, viéndose a sí mismos como "sobrevivientes" y no como "víctimas".

3. Entendimiento de las reacciones traumáticas en los niños

Los niños que sufren desastres catastróficos y acontecimientos, muestran una amplia gama de reacciones traumáticas. Algunos niños tienen preocupaciones y malos recuerdos, que poco a poco desaparecen con el tiempo, con el apoyo emocional de los cuidadores y las comunidades. Otros niños pueden experimentar más problemas a largo plazo, reacciones de estrés y trastorno de estrés postraumático. Las reacciones emocionales – miedo a la depresión, la retracción, la ira y quejas de síntomas físicos sin base médica - pueden ocurrir inmediatamente o semanas y meses después del evento traumático. Las preocupaciones pueden interferir con la capacidad del niño a prestar atención y concentrarse, y así causar dificultad en la escuela. La pérdida de confianza en los demás y los temores a que la tragedia vuelva a ocurrir son respuestas comunes en muchos niños y adolescentes que han experimentado un evento traumático.

Algunos niños son más vulnerables a los efectos de las experiencias traumáticas por razones que aun no entendemos totalmente. Por ejemplo, los niños que han sufrido traumas anteriores o que ya tienen un trastorno de salud mental pueden ser más susceptibles que otros a los problemas ocasionados por eventos traumáticos. Además, los niños que fueron testigos o experimentaron directamente el desastre se cree que están en mayor riesgo que otros que no han presenciado el desastre directamente. Pero incluso la exposición de segunda mano a un desastre puede ser traumática para algunos niños. Un niño cuyo cuidador está teniendo dificultades para hacer frente a los desastres, es probable que enfrente más retos. En todos los casos, los niños necesitan el apoyo de otros para evitar problemas emocionales a largo plazo.

4. Trauma y Luto.

Cuando el trauma ha causado la muerte, un niño o adolescente está en riesgo a experimentar luto traumático en la infancia. Cuando esto ocurre, las terribles imágenes y pensamientos sobre la forma en que las personas murieron hace difícil tener recuerdos positivos de la persona. Los niños pueden evitar los recordatorios del evento con el fin de evitar los sentimientos de angustia. Además, la mayoría, si no, todos estos niños se enfrentan a una situación en la que su propia vida estaba en peligro. Por lo tanto, los niños pueden experimentar sentimientos de culpa en relación con su propia

supervivencia, además de impotencia, miedo y tristeza relacionados con el dolor por las personas que murieron y las formas en que su vida a cambiado despues del terremoto.

5. Cómo apoyar a la recuperacion del trauma en los niños

Usted puede hacer mucho para ayudar a los niños con los que trabaja a recuperarse del terremoto. A continuación se muestra una propuesta de 10 pasos:

1) Comience por la construcción de una relación positiva con el niño. Este es uno de los aspectos críticos de la recuperación del trauma. Sea solidario y compasivo al hablar con los niños para ayudarles a sentirse seguros. Reforzar, que si bien nadie puede predecir el futuro, no es probable que otro terremoto vuelva a suceder. Estas garantías son importantes en una base regular. Ayude a los niños a mantener compartiendo sus sentimientos de seguridad, preguntando acerca de sus necesidades específicas para la comodidad y el autocuidado. Ayudeles a desarrollar un plan personal de seguridad - información acerca de dónde ir y a quién llamar para sentirse más seguro.

2) Alentar a los niños a expresar sus sentimientos - llorar, estar triste, o estar enojado. No fuerce la expresión del evento traumático, pero hagale saber a los niños que es normal que se sientan molestos, enojados o asustados cuando pasa algo malo.

3) Proporcionar la estructura y la rutina siempre que sea posible, siendo flexible a las necesidades de los niños. Anime a los niños a sentirse en control de su entorno permitiendoles tomar decisiones sobre las rutinas y otros aspectos de la vida cotidiana a la medida de lo posible.

4) Comprender que los niños que han perdido un padre, hermano, pariente, maestro, amigo, necesitarán un apoyo adicional, y lo necesitaran durante un largo período de tiempo. Los recuerdos y sentimientos acerca de estas pérdidas son recurrentes y se pueden activar en cualquier momento por las imágenes cotidianas y recuerdos de la persona o el terremoto, vacaciones, cumpleaños o aniversarios.

5) Conocer los rituales de luto, locales y de la familia. Ayude a los niños a entender estos eventos y tomar decisiones acerca de su nivel de participación en el contexto de la muerte en la cultura local.

6) Ofrecer actividades creativas y significativas para alentar a los niños a expresar sus sentimientos y convertirse en participantes activos en su propio proceso de recuperación.

7) Estar abierto a las discusiones en curso. Nuevas preguntas y sentimientos surgen con el tiempo. Busque oportunidades para plantear la cuestión y crear un entorno abierto que aliente a los niños a hablar sobre sus preocupaciones en cualquier momento.

8) Asegúrese de manejar sus propios sentimientos acerca del desastre o evento traumático. Tómese el tiempo para entender sus propios sentimientos y prepararse emocionalmente antes de intentar tranquilizar o trabajar con los niños.

9) Ser sensible a las diferencias culturales entre los niños que hayan experimentado situaciones traumáticas o pérdidas. Para algunos niños, la expresión de la emoción o la realización de una imagen específica no puede ser aceptable o cómodo.

10) Ayudar a los niños y las familias a sentirse conectados con sus compañeros y adultos que puedan proporcionar apoyo y disminuir el aislamiento. Investigar los recursos locales para ayudar a los niños y las familias a obtener ayuda adicional si es necesario.

6. Arte y Recuperación al Trauma en los niños

La experiencia de interactuar con los niños que han sufrido acontecimientos traumáticos puede ser totalmente nueva para usted. Si usted no ha utilizado las actividades de arte con los niños, las siguientes observaciones pueden ser útiles en el inicio del uso de la expresión creativa:

a) En primer lugar, alentar a los niños a expresar lo que quieran expresar en su arte. A algunos niños también les gusta expresarse de otras maneras, como por ejemplo en canciones, cuentos, juegos, teatro, o la escritura. Después de un trauma es importante que los niños cuenten con opciones. Esté abierto a todas las formas de expresión, además de la creación artística. Debido a la influencia cultural en la auto-expresión, algunos niños pueden sentirse más cómodos con una manera de expresarse sobre otra.

b) Tenga en cuenta que su objetivo es ayudar a los niños a tener una experiencia de hacer arte, en lugar de hacer "buen arte" o arte cualificado, o para hacer arte sobre un tema determinado. La atención debería centrarse en la experiencia y el proceso más que el producto.

c) Proporcionar un entorno seguro y estructurado para que la expresión creativa tenga lugar. Ser empático, escuchar, animar a contar historias sobre el arte producido, y aceptar lo que se comunica. Abstenerse de tratar de interpretar el arte y simplemente aceptar y fomentar la participación y la auto-expresión. Participar en un diálogo, simplemente para pedir al niño que describa los elementos de una imagen, puede ser de ayuda y de apoyo. Uso de preguntas abiertas, no amenazantes tales como "Háblame de tu imagen" o "que está pasando aquí?" Evite el uso de «por qué».

d) Utilizar las actividades de arte para promover la autosuficiencia y la resolución de problemas en los niños. Por ejemplo, proporcionar oportunidades para la experimentación con materiales de arte, aprender nuevas habilidades de arte, y la toma de decisiones sobre qué dibujar, pintar o hacer durante una sesión de arte.

e) Tenga en cuenta que los niños pueden utilizar la expresión de arte en una variedad de maneras, después de experimentar un evento traumático. Algunos niños repiten las imágenes del evento en sus dibujos, pinturas, o actividades de juego, mientras que otros pueden resistirse a los recuerdos del acontecimiento real, y prefieren utilizar las actividades de arte para aliviar y reducir el estrés. Si se expresan historias de trauma, mantenga la calma, escuche y responda, sin juicio o interpretación. Es especialmente importante para usted normalizar cualquier sentimiento expresado dejándole saber al niño que lo que está experimentando es experimentado por muchos otros niños también.

f) Sentimientos significativos y personales pueden ser compartidos en la creación de arte. Expresar estos sentimientos pueden hacer que un niño se sienta vulnerable e inseguro. Por lo tanto, es importante que los niños se sientan en calma y en control al final de una actividad. Hacer tiempo para limpiar, o tener una actividad de cierre puede ser reconfortante para ellos.

7. Sugerencias de actividades

Si usted no ha utilizado las actividades de arte con los niños que han sufrido un trauma, usted puede preguntarse por dónde empezar. Utilizar el arte en la recuperación de un trauma con niños implica tanto actividades estructuradas como no estructuradas. Las actividades no estructuradas son las que animan a los niños a crear a partir de su imaginación, en otras palabras, dibujar, pintar, modelar, o construir cualquier cosa que quieran. Muchos niños ya tienen ideas sobre lo que les gustaría hacer en el arte y si lo hacen permítales experimentar libremente con los materiales, en un entorno seguro y estructurado y disfrutar de la experiencia relajante y gratificante de la expresión creativa. Trate de no sentir la tentación de dibujar o pintar para ellos, sino estar atentos y prestar ayuda y ofrecer ayuda si el niño no sabe cómo usar un material, pincel o herramienta.

Otros niños, especialmente aquellos que pueden ser tímidos, pueden necesitar una actividad estructurada o el tema para estimular su participación y la imaginación. Por ejemplo, usted podría pedir al niño que haga un dibujo de una "preocupación". Muchos niños que han sido traumatizados tienen preocupaciones y temores desde que la tragedia ocurrió. Hacer una fotografía de la preocupación, o que manifiesten qué tan grande, de qué color o de qué forma es su preocupación ayuda a los niños para comenzar a identificar los temores y nos da una imagen tangible de las preocupaciones que los niños encuentran difícil decir con palabras. Use esto como una oportunidad para ayudar al niño a encontrar la manera de expresar sus sentimientos a través del arte, pedir al niño que le muestre a través del color, líneas, formas o figuras "como se mira su preocupación".

Otra variación es una "caja segura", un sobre de papel simple o caja de cartón que pueden ser pintados y decorados con imágenes de la elección del niño, dibujos, fotos o los objetos que el niño disfruta o en los que encuentra consuelo, que pueden ser colocados en la caja. En el caso de los niños en luto, la creación de un contenedor de recuerdos positivos de los seres queridos perdidos puede ser una experiencia importante y curativa.

La cartografía, posiciona al niño físicamente en su nueva ubicación después del terremoto y la nueva locación en relación con el entorno familiar. En el mapa, el niño anota los lugares importantes para él o ella, y le ayuda a navegar la topografía cambiada. Este ejercicio también refuerza la seguridad del niño, haciéndole consciente de dónde está, lo que está cerca, hasta qué punto están las cosas, y en qué dirección correr en caso de una amenaza de otro desastre. La cartografía puede ser muy significativa y una forma natural de expresión como las pinturas soñadoras vistas en el trabajo de las tradiciones de los aborígenes australianos.

Una técnica del arte terapia en el dibujo y la pintura que se ha utilizado con los niños traumatizados se llama "El día que nunca olvidaré". Pida a los niños dibujar "Un día que nunca olvidará. Puede ser cualquier día en su vida. Lo que sucedió en ese día, ¿Cómo te sentiste?" Esta tarea se deja abierta a los niños a elegir ya sea un día traumático doloroso, o un día feliz y especial. Esto les permite compartir sus traumas, pero sólo si están listos a hacerlo.

8. Una nota sobre los materiales de arte

Siempre que sea posible, es útil contar con los siguientes materiales para la expresión creativa: Materiales para el dibujo, tales como lápices, bolígrafos, pasteles, lápices de colores y papel. El material de dibujo ayuda a los niños a expresarse y contar historias, experiencias y recuerdos, ya que permiten el control y el detalle fino. Para los niños que no están familiarizados con la

elaboración de materiales, asegúrese de mostrarles lo que cada material puede hacer, dibujando líneas y formas simples, colores y mezclas.

Materiales para pintar tales como papel, pintura de acuarelas y tempera

La pintura también ayuda a los niños a expresar historias y experiencias, pero la pintura también alienta la expresión de sentimientos a través del color y la pincelada. Si tiene acceso a los suministros de pintura, asegúrese de crear un ambiente estructurado para la expresión creativa y enseñar a los niños conocimientos básicos acerca de cómo sostener un pincel, cómo mezclar la pintura, y cómo aplicarla a una superficie. Todas las variaciones de papel en peso y tamaño deben ser utilizados. El uso de cartulinas de colores, impresión de noticias, revistas recortadas para papel mache y los collages también son beneficiosos. Hojas de cartón y / o cajas pequeñas, las placas de espuma de poliestireno, papel de aluminio, y los objetos encontrados puede ser interesantes también.

Materiales para el modelado como la arcilla y papel maché

El trabajar en papel maché ayuda a los niños a expresarse de manera tri-dimensional y les da una experiencia de construir, destruir y reconstruir, ya que es maleable y flexible en el proceso de darle forma. Este medio también puede alentar a la narrativa, porque los pequeños coches, árboles, casas, y figuras pueden ser usados en juegos de actuación y la narración.

Los materiales de arte apropiados a veces pueden ser difíciles de obtener. Incluso cuando hay poco o ningún acceso a los materiales de arte, los niños pueden ser alentados a ser creativos en cualquier manera posible. El juego imaginativo, pintura libre asociada, y la construcción con objetos encontrados son todas experiencias sensoriales que motivan el uso de los recursos internos, las habilidades de afrontamiento, y la capacidad de adaptarse de todos los niños. Cuando sea posible, trate de usar los materiales de arte que estén disponibles localmente ya que esto fomenta el fortalecimiento y alienta a la continuación del arte terapia aun cuando usted haya dejado el país.

Mantenga las cosas en perspectiva. Usted no puede realizar milagros o grandes cambios. Debe estar atento a su propio bienestar emocional y psicológico. Mantener un diario con las entradas, pensamientos y dibujos pueden ayudar en sus momentos de insuficiencia en un ambiente estresante. Estar interesado por las acciones a largo plazo, en lugar del impacto inmediato de su trabajo. Esfuércese por ayudar y tratar de garantizar que la recuperación seguirá de alguna manera cuando se vaya.

Ser consciente del hecho de que las actividades apropiadas para los niños en los EE.UU. o Europa no necesariamente son buenas para los niños de Chile. Es importante mantener la flexibilidad en la iniciación y realización de actividades artísticas. La pintura, dibujo, construcción, y la escultura proporcionan un medio para la comunicación no verbal. Sin embargo, esto no significa que automáticamente todas las actividades de arte son culturalmente apropiadas para los niños de Chile. Algunos niños pueden aprender a contener o esconder sus sentimientos, porque compartir las emociones se cree que es un signo de inmadurez o debilidad. Para ellos, un enfoque directo (por ejemplo, "trazar una preocupación"), o incluso algunos de los enfoques no directos pueden ser una amenaza o intromisión. En realidad, ellos pueden preferir copiar imágenes en un primer momento, el aprendizaje de pasos de baile, cantar una canción familiar, o escuchar un cuento. Las actividades de canto, percusión, narración de cuentos, y el movimiento puede ser actividades importantes para comenzar las sesión de arte; empezando con las artes familiares que alivian y que naturalmente pueden ayudar a los niños a relajarse y disfrutar de la expresión artística y así mejorar sus habilidades para aprender nuevas técnicas.

Narración de cuentos, el uso de la música, tambores hechos a mano y títeres hechos a mano puede ser muy útil para involucrar a los niños no sólo a crear, sino también como una herramienta para la libre expresión.

El uso de arcilla y arena en este momento no es aconsejable. Se ha observado que los niños dependiendo de la edad, el comportamiento del desarrollo cognitivo, y los estratos sociales tienden a comerse la arcilla. Se ha informado que los niños han comido tierra y arena como un supresor del apetito.

Es importante ser sensibles a las preferencias, valores y visión sobre el mundo por parte de los padres, tutores y familiares de los niños que han sufrido un desastre. Los padres o tutores pueden cuestionar el uso del arte o los juguetes y malinterpretar el uso del arte como una forma de ayudar a sus hijos a superar el trauma. Por ejemplo, la experiencia del ICAF en el Programa de Tsunami-Curación a través del arte, dejó en manifiesto la necesidad de hacer referencia a los terapeutas de arte como "los maestros de arte", porque los padres en la India y Sri Lanka se muestran renuentes a trabajar con "terapeutas". La importancia de la sensibilidad cultural se debe enfatizar lo suficiente. También es necesario señalar que los padres, profesores, traductores y otros que estarán ayudando con los niños pudieron haber sufrido traumas. Tómese el tiempo para hablar con ellos antes y después de los grupos de arte. Escuchar sus inquietudes y recomendaciones interculturales. En resumen, todos los niños y las familias quieren ser tratados con respeto, y saber que sus inquietudes y preferencias son escuchadas, y sentir que sus opiniones son importantes y aceptadas. El objetivo es ayudar a que todos se sientan cómodos con los enfoques creativos para que los niños no solamente estén seguros, sino que realmente tengan una experiencia de apoyo cultural con sanación artística.