



UNIDAD DE PSICOLOGÍA CLÍNICA Y DE LA SALUD  
FACULTAD DE PSICOLOGÍA  
UNIVERSIDAD COMPLUTENSE DE MADRID  
Fax: 91-394 3113  
E-mail: clinica@psi.ucm.es

# **GUÍA DE AUTOAYUDA TRAS LOS ATENTADOS DEL 11 DE MARZO**

Esta guía está elaborada por los profesionales de la Unidad de Psicología Clínica y de la Salud de la Facultad de Psicología de la Universidad Complutense de Madrid.

Ha sido elaborada con el objetivo de ayudar a todas las personas por los atentados terroristas del 11 de marzo. Le agradecemos que colabore en su difusión para que pueda llegar y ayudar a más personas.

Es de libre disposición y gratuita para todas las personas.

- 1. ¿Qué me pasa?**
- 2. Reacción normal ante un atentado terrorista.**
- 3. ¿Necesito ayuda?**
- 4. ¿Qué puedo hacer? Pautas de actuación.**
- 5. Apoyarte en los demás es importante.**
- 6. Técnicas de autoayuda para controlar el malestar.**
- 7. ¿Y después qué?**
- 8. Guía para padres**

## 1. ¿QUÉ ME PASA?

El atentado del 11 de marzo en Madrid supone una quiebra de lo que pensamos que es el mundo: un lugar más o menos agradable donde vivir. Es posible que a TÚ o a alguien cercano está pasando malos momentos desde entonces. En esta página puede encontrar información y ayuda sobre un montón de preguntas y dudas que TÚ tendrás:

**¿Qué me pasa? Mis problemas son normales.** Qué es normal que se sienta, piense y haga en estas situaciones.

### ¿Qué es normal que piense?

Es normal que piense que la vida se acaba, no tiene sentido, no vale la pena, que todo es cuestión de suerte. A) Es la forma normal de expresarse y ver las cosas en estas situaciones B) las personas solemos tener la idea de que el mundo, pese a las dificultades, es un lugar que merece la pena.

Es normal que se me vengan a la cabeza imágenes y pensamientos del desastre que he vivido, aunque yo no quiera y aunque me esfuerce por evitarlo. Es normal porque ha sido una situación de peligro muy grande que me ha impactado de forma muy intensa y es difícil encajarla en mi forma de ver el mundo. También son bastante comunes las pesadillas.

Es normal que tenga problemas de atención y de memoria, incluso que me encuentre raro, como si no fuera yo mismo, porque se me imponen esas imágenes, y todavía no he tenido tiempo para aprender a manejarlas.

Una reacción muy habitual es sentir rabia e ira hacia aquellos que causaron el atentado. Es normal tener estos sentimientos pero es importante que no ocupen demasiado tiempo en tu vida o se volverán en contra tuya.

Me siento indefenso, me siento culpable porque seguro que podía haber hecho algo por evitarlo, porque les ha ocurrido a otros y no a mí. Este tipo de pensamientos que pretenden explicar de forma lógica lo inexplicable fluyen en mi cabeza sin que realmente existan datos que lo justifiquen. Son normales, pero lo más sensato es no darles

importancia ni credibilidad. Sin embargo, puedes aprender a controlarlo utilizando técnicas como: a) STOP A TUS PENSAMIENTOS o b) TÉCNICA DE DESAHOGO PSICOLÓGICO

¿Qué síntomas físicos es normal que tenga?

Tensión, nerviosismo, agitación taquicardia, vértigos o mareos o fatiga intensa, dolores corporales difusos e inespecíficos, pérdida de apetito, hipersensibilidad a estímulos del medio. También es frecuente sobresaltarse con facilidad, estar irritable, la impaciencia y los problemas de sueño, de concentración e incluso agresividad hacia las personas más cercanas.

Todos estos síntomas son normales ante una situación de amenaza intensa. Reflejan que nuestro organismo activa al máximo nuestros recursos físicos para actuar en una situación de emergencia. Mientras sigamos valorando la situación como amenazante es muy posible que la activación y, por lo tanto, los síntomas, continúen. La ansiedad puede dispararse por indicios que recuerdan la situación, tales como olores, ruidos, horas del día. Sin embargo, puedes aprender a controlarlos utilizando TÉCNICAS DE AUTOAYUDA PARA CONTROLAR EL MALESTAR

¿Qué es normal que haga?

Comienzo a evitar todo aquello que me recuerda de una u otra manera lo que ha pasado (lugares, personas, situaciones, etc.) Es normal que sea así pues estas situaciones me generan ansiedad y no enfrentarme a ellas me alivia y me hace sentirme mejor. Sin embargo, aunque de manera inmediata me ayude, a largo plazo puede limitar mi vida y a cronificar mi malestar.

Es normal sentir un “embotamiento emocional”, incapaz de sentir nada, como falto de sentimientos, incluso incapaz de llorar o de contar lo que me pasa. A veces, los sentimientos y pensamientos dolorosos pueden ser tan intensos que tu mente los bloquea y puedes incluso llegar a olvidar algunos aspectos del acontecimiento.

Es normal que en el intento de sentirse mejor recurra al alcohol o algún fármaco. No hay nada malo en el consumo moderado. Pero si sus hábitos de bebida cambian a raíz de la experiencia, pueden enlentecer el proceso de recuperación y causar problemas en sí mismos.

## 2. REACCIÓN NORMAL TRAS UN ATENTADO TERRORISTA

Cuando se pasa por un suceso traumático, como puede ser un atentado terrorista, las personas pueden reaccionar de diferentes formas. La mayoría tienen sensaciones y emociones que le generen malestar y que van a cambiar a lo largo del tiempo, aunque no todos presentamos las mismas respuestas.

### ESTO ES NORMAL. ESTA ES LA FORMA QUE TENEMOS DE REACCIONAR ANTE UN SUCESO IMPACTANTE

#### EL IMPACTO:

La mayoría de las personas respondemos adecuadamente durante el suceso traumático. Reaccionamos para proteger nuestra propia vida y la de los demás. ESTO ES UNA RESPUESTA DE SUPERVIVENCIA.

Sin embargo, a veces juzgamos que nuestra actuación durante el desastre no ha satisfecho nuestras expectativas y las de los demás.

### ESTO ES NORMAL, NO SE JUZGUE

#### EL SHOCK:

La primera reacción una vez pasado el peligro puede ser el desorden. Nuestras reacciones en esta fase pueden ser:

- LLANTO
- NUDO EN LA GARGANTA
- ANGUSTIA
- VACIO EN EL ESTÓMAGO
- GRITOS
- MAREO
- LAMENTOS
- DOLOR DE CABEZA
- CONFUSIÓN
- QUEDARSE PARALIZADO
- DESCONTROL

### ESTO PUEDE APARECER, AÚN ASÍ ES NORMAL

## **DESPUÉS DEL SHOCK:**

A partir de aquí, algunas personas preferimos no pensar en lo que ha ocurrido y planeamos actividades como si no hubiese pasado nada.

### **ESTA NEGACIÓN AYUDA A HACER MENOS FUERTE EL IMPACTO DEL SUCESO**

Otras personas podemos sentir un gran malestar que puede manifestarse de diferentes formas:

- PESADILLAS E IMÁGENES CONSTANTES DEL SUCESO.
- DESESPERANZA O DESESPERACIÓN.
- DIFICULTADES PARA DORMIR O DESPERTARES BRUSCOS.
- SENTIMIENTOS DE IMPOTENCIA.
- IRRITABILIDAD.
- SENTIMIENTOS DE CULPABILIDAD O RABIA.
- TRISTEZA.
- DIFICULTADES PARA RECORDAR DETALLES DEL SUCESO.
- ESTADO MUY ELEVADO DE ANSIEDAD.
- MALESTAR FÍSICO.
- FALTA DE APETITO.
- NECESIDAD DE EVITAR SITUACIONES, PERSONAS, PENSAMIENTOS, CONVERSACIONES, ... ASOCIADOS AL SUCESO.

## **LA REELABORACIÓN Y ACEPTACIÓN:**

Si todo sigue el curso previsto esto es el final de la crisis. Es cuando integramos la experiencia traumática dentro de nuestra historia de vida. Los pensamientos y sentimientos se han identificado y expresado. Y podemos tener recuerdos y sentirnos tristes, pero ya hemos recuperado el equilibrio y las riendas de nuestra vida.

### 3. ¿NECESITO AYUDA?

Algunas personas necesitan ayuda para superar un suceso traumático. Las personas que han vivido directamente la tragedia, jóvenes, personas que han pasado por otras desgracias o personas sensibles suelen necesitar ayuda profesional.

Ese puede ser su caso si después de unos días:

- Se siente muy tenso o con miedo la mayor parte del tiempo
- No puede hacerse cargo de su trabajo
- Bebe demasiado
- Sufre sobresaltos
- No puede dejar de pensar en el suceso
- Se enfada continuamente con las personas de su entorno
- No encuentra placer en nada
- Se comporta de forma muy distinta a como lo hacía antes del suceso.

En el caso en que muestre alguno de los síntomas anteriores, sería aconsejable que completara el test de estrés que le ofrecemos.

## ESCALA DE SÍNTOMAS DE ESTRÉS AGUDO

**Después de un suceso traumático pueden aparecer algunos de los siguientes síntomas. En cada uno de ellos coloque una cruz en el casillero que mejor describa su estado actual.**

	<b>Nada</b>	<b>Un poco</b>	<b>Bastante</b>	<b>Mucho</b>
1. Siento que la horrible experiencia que tuve está ocurriendo otra vez				
2. Esta sensación me viene a menudo sin que me de cuenta				
3. Tengo pesadillas y recuerdos horribles de lo que sucedió (imágenes, pensamientos,...)				
4. Me comporto como si el suceso estuviera ocurriendo otra vez.				
5. Me mantengo lejos de los lugares, actividades o personas que me recuerdan lo que pasó.				
6. Me esfuerzo para ahuyentar pensamientos, sentimientos o conversaciones asociadas al suceso.				
7. A veces siento que lo que ha pasado es irreal				
8. Me siento confuso y aturdido.				
9. Me siento como si estuviera separado de mi cuerpo				
10. Soy incapaz de recordar detalles importantes o específicos del acontecimiento				
11. Soy incapaz de expresar lo que siento				
12. No siento nada.				
13. Me sobresalto y me siento muy mal cuando algo me sucede sin previo aviso.				
14. Me cuesta trabajo dormir o me despierto con facilidad				
15. Me enfado con facilidad				
16. Me cuesta concentrarme o prestar atención				
17. Estoy pendiente de cualquier cosa que pueda ocurrir				
18. La mayor parte del tiempo estoy nervioso y tenso				
19. Me siento culpable porque no me ha pasado nada				
20. Me siento culpable por lo que he hecho o he dejado de hacer				
21. Me siento impotente				
22. Siento rabia o rencor por lo que ha pasado				

Este test le va a ayudar a conocer qué síntomas sufre asociados al suceso traumático y a decidir si necesita ayuda. Es importante que sepa que estos síntomas son normales durante los primeros días.

En esta misma guía Ud. puede encontrar pautas de actuación para reducir estos síntomas y encontrarse mejor.

Si después de una semana Ud. sigue marcando “Bastante” o “Mucho” en 5 o más síntomas, es probable que necesite consultar con un profesional.

## 4. ¿QUÉ PUEDO HACER?

Aunque es lógico que en estas situaciones lleguemos a pensar que da igual lo que hagamos, con nuestra manera de actuar podemos facilitar la aceptación de lo que ha pasado y prevenir problemas futuros.

- Acepta sentirte mal. Es normal en una situación como esta.
- No intentes buscar explicaciones lógicas a lo ocurrido.
- Pasa tiempo en compañía de otras personas. Es más fácil superar las situaciones difíciles cuando las personas se proporcionan apoyo mutuo.
- Comenta lo que ha pasado con personas cercanas. Pide apoyo y ayuda a tus familiares, amigos, vecinos....
- Si te sirve de ayuda, habla de cómo te sientes
- Si no puedes hablar, escríbelo
- Tómate tiempo para llorar si lo necesitas. Para sentirse mejor a la larga es bueno dejar que estos sentimientos afloren en lugar de retenerlos o esconderlos.
- Vuelve a tu rutina cotidiana. Intenta organizar tus actividades para los próximos días.
- Enfrentate lo antes posible a lugares y situaciones que te recuerden lo que ha pasado, aunque lo pases mal.
- Ponte pequeñas metas. Haz una cosa cada vez en lugar de intentar hacerlo todo al mismo tiempo.
- Intenta descansar y dormir lo suficiente (en situaciones como esta es necesario dormir más de lo habitual).
- Haz algo para sentirte un poco mejor (un baño caliente, tomar el sol, escuchar música, un paseo, jugar con el perro,...)
- Haz algo que te ayude a sentirte útil: dona sangre, aporta dinero para las víctimas del atentado, participa en las acciones en respuesta a esta situación,...)
- Intenta aislarte en algunos momentos de lo que sucede a tu alrededor (apaga la tele y distráete con algo que te guste).



## 5. APOYARTE EN LOS DEMÁS ES IMPORTANTE

Lo primordial en este momento es que **cuentes lo que estás sintiendo**. Seguro que tienes cerca personas que pueden ayudarte a expresar tus emociones: **tus padres, hermanos, pareja, tus hijos, tu vecino, compañeros de trabajo**.

Es importante que te **apoyes en personas** con quien puedas contar cuando lo necesites, que te muestren su cariño y con quien puedas hablar de ti mismo, de tus preocupaciones y tus temores.

En tu entorno puedes tener a personas que estén experimentando **sensaciones similares a las tuyas**. Es bueno que os ayudéis entre todos y expreséis vuestras emociones. En definitiva sois los que mejor os entendéis y el mejor apoyo en este momento.

Más tarde necesitaras relajarte, olvidar tu problema y distraerte. Busca a alguien con quien compartir esos momentos. Pueden ser personas que **no han vivido tan de cerca como tú el suceso**. Probablemente son las que mejor te pueden ayudar a desconectar de lo que ha sucedido.

## 6. TÉCNICAS DE AUTOAYUDA PARA CONTROLAR EL MALESTAR

### 6.1 RESPIRACIÓN PARA DISMINUIR ANSIEDAD

Ansiedad y miedo son respuestas normales que activan síntomas mentales desagradables, tales como una sensación de indefensión, confusión, aprensión, inquietud y pensamientos negativos que se repiten. Ambos también activan síntomas físicos que van desde la simple tensión muscular hasta la taquicardia, pasando por dificultades para respirar, sensación de ahogo, sensación de inestabilidad o debilidad, acaloramiento o escalofríos, sudor, náuseas y molestias abdominales.

**OBJETIVOS:** Cuándo sientas algunos de estos síntomas u otros similares puedes utilizar la respiración como método sencillo, rápido y fácil para reducir estos niveles de malestar.

#### ¿CÓMO HACERLO?:

- Todo el ejercicio debes realizarlo despacio y tranquilamente.
- Coloca una mano en el estómago.
- Coge aire suave y lentamente por la nariz durante 2 ó 3 segundos.
- Nota cómo se llenan los pulmones y siente cómo el vientre se hincha levantando la mano.
- Mantén el aire dentro de los pulmones contando mentalmente hasta tres.
- Expulsa lentamente el aire por la boca y tarda 3 ó 4 segundos hasta vaciar completamente el aire de tus pulmones.

#### ¿DURANTE CUÁNTO TIEMPO?

- Repítelo hasta tres veces seguidas.

#### ¿DÓNDE HACERLO?

- Las primeras veces que lo practiques hazlo en un lugar tranquilo, sin nada que te distraiga y sin ruido.
- Después de los primeros ensayos es conveniente realizar el ejercicio en situaciones que te provoquen malestar.

#### ¿CUÁNTAS VECES AL DÍA?

- Tres ó cuatro veces al día.

#### ¿CUÁNDO HACERLO?

- Puedes hacer respiraciones profundas en diferentes momentos.
- Prácticalo sobre todo en las situaciones en las que te encuentres nervioso y tenso.

## 6.2 DESAHOGO PSICOLÓGICO

Las reacciones psicológicas que estás experimentando (como encontrarte desconcertado o desorientado, revivir imágenes de la lo que ocurrió, sentir ansiedad, irritabilidad, no poder dormir, no poder parar, etc.) son reacciones normales ante una situación anormal.

Has vivido una amenaza para tu vida, tu integridad física y psicológica o para la de otras personas, e incluso has podido vivir la pérdida de alguien cercano. El recuerdo de lo que has vivido, del atentado, no lo vas a olvidar nunca; eso no quiere decir que sea siempre tan doloroso.

Es importante que sepas también, que los síntomas psicológicos que experimentas pueden ser tratados. Para ello es necesario aprender a verlo de otro modo. El objetivo de esta técnica es el cambio de los pensamientos asociados con la situación traumática, que implican emociones negativas tales como ira, rabia, odio, deseo de venganza, miedo o temor; así como culpa o atribución de responsabilidad (¿por qué se me ocurrió cambiar de planes?, ¿por qué cogí o dejé de coger ese tren?, ¿podría haberlo evitado?, ...).

Además, es conveniente saber que abordar cuanto antes estos síntomas puede ayudar a que no se produzcan más reacciones de ansiedad en otras situaciones y a que no se mantengan de forma prolongada en el tiempo.

### **¿PUEDO HACER ALGO PARA ESTAR MEJOR / QUÉ PUEDO HACER?**

Nadie nos ha enseñado cómo tenemos que reaccionar o enfrentarnos a estos sucesos. Por eso, puede parecer que reaccionemos de forma extraña. Por ejemplo, que intentes no pensar en lo ocurrido y rechaces hablar del tema, aunque no lo consigas. Es una reacción habitual con la que intentas librarte del desasosiego.

Evitar pensar, evitar hablar de lo ocurrido no son modos eficaces de olvidar, al contrario, eso hace que el recuerdo vuelva a nosotros con más fuerza.

Pensar y recordar para poder asimilarlo y darle un sentido, es muy importante. Contar lo que has vivido, la historia que describe tu experiencia personal, ayuda a integrarla, de forma adecuada, en tu vida.

Para contar esta experiencia de forma que realmente te ayude a superar tu angustia debes tener en cuenta algunos aspectos:

1. Cuéntalo en primera persona. Es a ti a quien le ha ocurrido, eres tú quien ha sufrido, visto o sentido todo lo que pasó en ese momento.
2. Cuéntalo en presente. Es fundamental revivir el suceso como si estuviera ocurriendo en el mismo momento en que lo imaginas/relatas.
3. Describe TODO lo que viste, sentiste, oíste y pensaste. Es decir, todo aquello que el suceso generó. Para ayudarte a relatar esta experiencia puedes intentar responder a algunas de estas preguntas:
  - a. ¿Cómo describirías lo que ocurrió?
  - b. ¿Dónde estabas?
  - c. ¿Con quién?
  - d. ¿Cuánto duró?
  - e. ¿Qué hacías en ese momento? ¿Qué hiciste para sobrevivir?
  - f. ¿Cuáles fueron tus primeros pensamientos?
  - g. ¿En qué pensabas cuando te evacuaban?
  - h. ¿Qué pensamientos persisten en tu mente?
  - i. ¿Qué sentías en ese momento?
  - j. ¿Qué sentiste después de que ocurriera todo?
  - k. ¿Cómo te sientes ahora?
4. Debes saber que no se trata de un interrogatorio, ni de una búsqueda de hechos; sólo dejar que fluyan tus recuerdos del suceso. Puede ser difícil recordar algo tan duro, pero será útil para que afloren pensamientos y emociones que tienes que cambiar.
5. Centrarte en las emociones puede ayudar a que las comprendas mejor y a que se vayan diluyendo poco a poco. No se trata de dejar de sentir, sino de que los sentimientos puedan ser soportables.
6. A medida que leas, escuches o hables de lo sucedido podrás comprobar cómo las emociones van siendo más llevaderas. Por eso, es importante hacer el ejercicio

tantas veces como sea necesario. Comprobarás cómo cada vez es menos difícil pensar o hablar de ello.

7. Existen varias maneras en las que puedes llevar a cabo el relato de tu experiencia. Todas ellas son válidas. Elige aquella que te haga sentir menos incómodo:
  - a. Escribe la historia como si de un diario se tratase.
  - b. Grábala de una sola vez o poco a poco, y después escúchalo.
  - c. Cuéntaselo a una persona cercana para ti.

### **¿QUÉ ASPECTOS IMPORTANTES TENGO QUE TENER EN CUENTA?**

Dentro del proceso de recuperación:

1. Es normal que tengas recuerdos invasivos, con los que intentas dar significado a la experiencia.
2. Es normal que niegues lo ocurrido. La aceptación del trauma requiere un tiempo. La negación es un paso previo necesario.
3. Es normal que tengas sentimientos de rabia o culpa. Que sientas que te estás volviendo loco o que puedes perder el control. Éstas son reacciones normales ante lo que le ha ocurrido.

Recuerda que estas pautas te van a ayudar a comprender y asumir lo que ha sucedido y lo que puede sucederte. También, qué hacer respecto a ello.

Debes saber que es normal también:

1. **Que los síntomas empeoren antes de mejorar:** por ello, no te asustes si inicialmente sientes un gran malestar. A medida que pienses y/o hables sobre lo que pasó notarás cómo puedes controlar, reducir y eliminar los síntomas. El agravamiento inicial de los síntomas, a veces, es un paso necesario para superar lo que pasó.
2. **Que la sintomatología puede no desaparecer por completo o para siempre,** pero que con el paso del tiempo se hará tolerable.
3. **Aunque parezca difícil de creer, se puede sacar algo positivo de la experiencia** y de tu esfuerzo por enfrentarte a ella.

### 6.3 ¡STOP! A TUS PENSAMIENTOS

A partir de esta fecha te asaltan ideas y pensamientos sobre lo ocurrido que no te puedes quitar de la cabeza, no sabes qué hacer porque siguen apareciendo constantemente y cada vez te agobian más.

Realmente los pensamientos pueden pararse y tu puedes hacerlo. Hay cosas que los interrumpen, el timbre de la puerta o el sonido del teléfono, es decir, prácticamente cualquier cosa lo suficientemente intensa como para llamar nuestra atención puede hacer que dejes de pensar en lo que tu cabeza estaba ocupada en ese momento.

**OBJETIVOS:** Este ejercicio te va a ayudar a parar los pensamientos que aparecen muchas veces, que no te puedes quitar de la cabeza y que te ponen triste, disgustan o aumentan tu nerviosismo, pero que no te ayudan a solucionar ningún problema.

#### **¿CÓMO HACERLO?:**

- Elige una palabra que normalmente utilices para terminar alguna conversación o discusión con alguien “basta”, “para”, “ya” o “se acabó”. Utiliza siempre la misma palabra.
- Cuando tengas un pensamiento que quieres parar, di o piensa la palabra elegida, e imagina como si una cortina u ola blanca invadiera tu mente.
- Comienza seguidamente una tarea o actividad que necesite cierta concentración y te ayude a distraerte de esos pensamientos. Utiliza cualquier actividad que te ayude a evadirte de esos pensamientos. Algunas tareas que te pueden ayudar son:
  - Fíjate en un objeto e intenta describirlo minuciosamente con sus formas, texturas, colores...
  - Cuenta de 100 hacia atrás de siete en siete.
  - Realiza una actividad agradable como llamar a un amigo o recuerda una situación en la que te lo hayas pasado bien e intenta recordar las conversaciones, la gente que había e incluso que llevabas puesto.

#### **¿CUÁNDO HACERLO?**

- Repítelo tantas veces como aparezca el pensamiento molesto o desagradable.

#### **¿DÓNDE HACERLO?**

- En cualquier lugar donde te encuentres y te invada este tipo de pensamientos.

## 7. ¿Y DESPUÉS QUÉ?

- Ahora no es el momento de preocuparse por el futuro, pensar en ello no te ayudará
- Es mejor ocuparse de lo que hay que hacer en las próximas horas

### **TEN CLARO QUE:**

- Con el tiempo, la mayoría de la gente aprende a superar estas situaciones. Seguro que tú también puedes
- Después de algún tiempo será más fácil encontrar soluciones
- A veces es útil asociarse y compartir experiencias con personas en tu misma situación
- En caso de necesitarlo, siempre puedes buscar ayuda profesional

## 8. GUÍA PARA PADRES

Los niños son una víctima muy especial de los atentados. Algunos los sufren directamente: la muerte de un familiar, padres, hermanos, tíos, etc., o de compañeros de colegio, supone en su vida una ruptura difícil de asimilar. Pero todos los niños de España se están enfrentando a una situación y a unas imágenes enormemente duras e incomprensibles. Vamos a plantear algunos consejos dirigidos a padres y familiares para ayudarles a afrontar esta situación.

### 8.1. ¿QUÉ DECIR A UN NIÑO?

- Nunca mentir. No se le puede decir que han chocado unos trenes, o que su padre se ha ido de viaje y tardará mucho en volver. Pensemos que el niño no es tonto ni sordo, y probablemente va a conocer la verdad a través de otras personas, a veces de manera más cruda y más dolorosa. Cuando esto sucede se siente engañado. Si hay alguna mala noticia que dar al niño, ¿no es preferible que lo hagan las personas a las que el niño quiere y en las que confía?
- Decirle sólo aquello que el niño pueda entender. Debemos tener en cuenta la edad del niño y su nivel de comprensión, tan absurdo sería dar explicaciones excesivas a un niño de 3 años como evitarlas en uno de 11.
- No dar más información que la que el niño necesite y pueda asumir. En general es el propio niño el que marca los límites, preguntando más o cambiando de tema.
- Siempre responder a las preguntas que nos haga el niño sobre lo que ha pasado. Cuando se trata de la muerte de alguna persona próxima, puede ser que no se atreva a preguntar, y en ese caso, aunque no pregunte hay que decírselo.

### 8.2. ¿CÓMO DECÍRSELO?

- Con naturalidad, sin buscar situaciones solemnes o revestir los hechos de un dramatismo añadido.



- Poco a poco, explorando lo que el niño ya conoce y lo que piensa o teme. Para las noticias mas graves se pueden fraccionar, de manera que pueda ir asimilando poco a poco, primero el atentado, luego que hay personas de su familia heridas y luego que han muerto.
- Con el tono emocional adecuado. El niño puede y debe percibir que los adultos están tristes, o que lloran, que lo sienten tanto como él, pero **que no han perdido el control**. No se pueden decir delante del niño cosas como "yo también me quiero morir" o "¿qué va a ser de nosotros?".
- Buscando, difícil de encontrar en este caso, algún aspecto positivo que sirva de consuelo, del tipo de "no sufrió nada", si es que estamos hablando de un fallecimiento en el acto; o de que la masacre podía haber sido mucho mayor y hubo suerte en el retraso del tren, si le estamos explicando el atentado.
- Brindando siempre el mayor apoyo emocional, el niño debe sentirse apoyado y querido.

### 8.3. ¿QUIÉN DEBE HABLAR CON EL NIÑO?

- Las personas mas próximas, si necesita ayuda profesional para hablar con el niño **pídala**, pero piense que el siempre preferirá que se lo digan su padre, madre o seres más próximos.

### 8.4. ¿QUÉ REACCIONES PUEDE TENER EL NIÑO?

- Muchos niños pequeños, sobre todo los menores de 7 años, reaccionan sin respuesta emocional, por ejemplo preguntando si se pueden ir a jugar ya. A veces no lloran ni exteriorizan sus sentimientos.
- Con frecuencia también en los más pequeños, surge una pregunta o comentario "egoísta" del tipo "¿y ahora quien me ayuda a mí a hacer los deberes?"
- Es muy frecuente en niños de todas las edades que rechacen en los días sucesivos hablar o comentar lo ocurrido, e incluso en los más pequeños, que se comporten como si no hubiera pasado nada.

- Reacciones frecuentes, incluso en niños, que no hayan tenido víctimas en su entorno, son las pesadillas, los terrores nocturnos y las preguntas y preocupaciones de los pequeños sobre la muerte.
- Otras de las reacciones que pueden presentar los niños dependiendo de su edad son:
  - Desesperanza
  - Confusión
  - Miedo a la separación de los padres
  - Regresar a comportamientos de edades anteriores: chuparse el dedo, hacerse pis en la cama,...
  - Cambios en el comportamiento o en el humor
  - Malestar físico
  - Juegos relacionados con el suceso

**Todas estas reacciones son respuestas normales a este tipo de situación, siempre que no sean excesivas o duren demasiado (más de un mes), en ese caso observe a su hijo y consulte con un profesional.**

### **8.5. ¿CÓMO ABORDAR SIMPLEMENTE EL TEMA DE LOS ATENTADOS?**

- Informe a su hijo adaptando para esta situación lo expuesto en los apartados anteriores.
- Es una buena ocasión para transmitirle algunos valores, como la solidaridad: enseñarle a que aprecie las conductas solidarias de tantas y tantas personas. Muchos niños querrán “colaborar” de alguna manera, con flores o dibujos los mas pequeños, o asistiendo a las manifestaciones los mayores.
- Explique claramente a los niños mas pequeños su condena de lo ocurrido. No se trata de asustarles, sino de que sepan claramente lo que usted piensa.
- Y por favor, evite que vean constantemente las imágenes de cadáveres y heridos de los medios de comunicación, especialmente de la televisión y si no lo puede evitar enséñele a respetarlas.

## 8.6. OTRAS RECOMENDACIONES PARA PADRES

- Mantener la rutina de los niños sobretodo en sueño y comida.
- Evitar separaciones innecesarias.
- Mantener un ambiente calmado y cercano en presencia del niño.
- Dejarle que juegue con cosas relacionadas con el suceso (por ejemplo: una ambulancia de juguete, un coche de policía,...). Esto ayuda a superarlo y a integrarlo en su historia de vida.
- Facilitar el encuentro con sus amigos.
- Ayudar a los niños a poner nombres simples a sus grandes sentimientos.
- Tener conversaciones con el niño en las que se hable del suceso ajustándose a la edad.