



CALIFORNIA Child Abduction TASK FORCE

Sugerencias para padres

Cómo ayudar a su niño a curarse del trauma del secuestro

Preparado por: *Anne Kangas, L.C.S.W. Especialista en Traumas Infantiles*

Psicoterapeuta: Trabajadora Social con Licencia, Asesora en Práctica Privada en Trauma Infantiles y Familiares: Secuestro de Niños, Divorcio, Adopción, Abuso, Pena y Pérdida Parental

“Los padres no siempre pueden prevenir el daño a un niño, pero sí pueden ayudar al niño a hacerle frente y a dominar ese daño.”
- Cynthia Monahon, Niños y Trauma

La recuperación del trauma por el secuestro de un niño es un trayecto largo, lleno de baches y a veces desconcertante para los padres y los niños. Según dijo recientemente un padre que recuperó a su hijo: *“No termina cuando regresan... ¡Es sólo el principio! Se cierra un capítulo del libro... y otro se abre”*. Ayudará si usted entiende las expectativas, lo que necesita el niño de usted y lo que puede hacer para ayudar a su niño (y a usted mismo) para recuperarse.

Encuentre ayuda y apoyo: ¡No lo haga solo o sola!

¡La ayuda externa es una necesidad, no un lujo!

- El asesoramiento (aunque sea breve) es importante, para su niño y para usted mismo
- ¡No se aísla! Encuentre apoyo de forma continuada (amigos, familia, grupos de ayuda, grupos de recuperación, asesoramiento...).
- Edúquese sobre el trauma y los efectos que tiene sobre los niños (lea libros, busque en el Internet)

Explique a su niño que pedir ayuda está bien

- Esto envía un buen mensaje a los niños: *“No puedo hacerlo todo. Necesito ayuda... y está bien...”*
- Esto les da esperanza y también les da permiso a pedir ayuda.

Los niños son menos ansiosos cuando los padres piden ayuda

- ¡Se tranquilizan al ver que hay alguien más que se preocupa de sus necesidades y que pueden bajar la guardia con respecto a su seguridad!

Los niños necesitan un lugar seguro para sí mismos para procesar su trauma

- Los niños victimizados por cualquier trauma necesitan procesar su experiencia sin temor a lastimar a aquellos que aman.

- El asesoramiento da al niño la libertad para explorar una gama de emociones con una persona neutral.
- La terapia del juego permite que un niño utilice el juego (su medio natural) para dominar sus sensaciones y experiencia.

¡Recuerde que la curación puede tomar mucho tiempo para todos!

- Algunos niños no muestran signos inmediatos de trauma pero pueden tener reacciones tardías más adelante.
- “El efecto de la bomba de tiempo” ocurre a menudo cuando a los niños no se les da un lugar seguro para procesar la experiencia del secuestro o tiene un aspecto secreto que conlleva vergüenza, autculpa y/o pérdida.

¿Qué es lo que un niño necesita más de usted después de la reunificación?

Tenga presente que...

- Los niños saben más de lo que usted piensa... pero a menudo no tienen las palabras o el valor de decirlo.
- Los niños absorben muchos detalles e información... aunque no lo parezca.
- Los niños pueden leer y SENTIR sus emociones... aun cuando usted piense que las está ocultando.
- Los niños "perciben muy bien pero interpretan mal"... así que pueden malinterpretar lo que escuchan.
- Los niños experimentan mucho más de lo que se ve en la superficie.

Reduzca al mínimo el cambio

- Evite los cambios innecesarios en su vida familiar.
- Menos es mejor. No inunde al niño con demasiada gente, experiencias o desafíos nuevos.

Sea consistente, con rutinas que reconfortan

- La consistencia construye confianza en los niños: Mantenga una vida lo más predecible posible.
- Confíe en el valor profundo y reconfortante de tener rutinas y rituales familiares.
- Mantenga el contacto con los amigos, la familia y la comunidad que son parte del mundo del niño.

Cuente con la regresión

- Hablar como un bebé, desamparo, temor a la separación, chuparse el pulgar, accidentes de incontinencia, rabietas, dificultades para dormir, pérdida de una habilidad anteriormente dominada.

Cuente con comportamientos difíciles, quizá durante un tiempo largo

- Los niños tienen un número limitado de maneras en las que pueden expresar su angustia interna, así que a menudo se manifiestan en forma de síntomas disfrazados.
- Cualquiera de estos comportamientos se pueden considerar “normales”.

Esté atento a:

- | | |
|--|--|
| - Actuar de forma fuerte, protectora, como un adulto | - Negación, fingiendo que no ha pasado nada |
| - Hipervigilante, alerta, muy pendiente de usted | - Pánico o angustia repentina |
| - Preocupación, miedos específicos o generalizados | - Pesadillas |
| - Evitación de temas dolorosos | - Excesivamente frágil |
| - Ansiedad ante la separación, desconfianza de otras personas | - Pensamientos e imágenes indeseados |
| - Cólera, culpar a otras personas | - Juego post-traumático (repetitivo y motivado) |
| - Portarse mal, victimizar a otros | - Excesivamente agresivo, atrevido, sin miedo a nadie (esto es a menudo la negación del miedo) |
| - Entumecimiento, carencia de sensaciones y emociones | - Poner a prueba “los límites,” no cooperar |
| - Dificultad llevándose bien con los amigos y la familia | - Triste, deprimido |
| - Dolores (pueden canalizar su preocupación a través de quejas corporales) | - Desencadenantes sensoriales |
| | - Retraído, auto-protector |

Sea “testigo compasivo”

- Los niños necesitan a alguien para validar sus emociones/experiencia siendo “testigo” de ello.
- Llorar en la almohada no ayuda a curarse pero compartir el llanto con alguien más, sí.
- Esto es salvavidas para las víctimas

Entienda que el miedo más profundo de su niño es perderle a usted otra vez

- Todos los pensamientos y las acciones del niño estarán dirigidos a reducir al mínimo esta posibilidad.
- ¡Harán todo lo posible para evitar el terror del abandono (verdadero o imaginado) por usted!
- Los niños incluso intentarán cuidar de sus padres emocionalmente para que todo esté “seguro”.

Crea que “hablar ayuda a facilitar el dolor”

- Quítese el miedo de que hablar de lo sucedido será dañino para el niño.

Elimine la regla de “No hablamos de eso en la familia”

- Los secretos son mortales en las familias

- Los niños saben más de lo que piensan, pueden SENTIR sus emociones.
- ¡Los niños captan las señales tácitas y tienen más miedo de lo que no se habla!

Aquí está el problema:

¡Los niños se preocupan más cuando no saben!

¡Cuando no les hablamos directamente, hacemos que sufran solos y a que hagan conjeturas cuestionables sobre la realidad!

Conviértase en un padre o madre al que se le pueden hacer preguntas: Dé permiso para hablar “de los temas duros”

- Aprenda cómo abrir puertas y crear un ambiente para comunicarse.
- Esto se hace con palabras, comportamiento corporal, tono, emoción y receptividad.
- Su niño recibe pistas de usted: ¡Si parece ansioso o trastornado, su niño no se arriesgará a hablar!

Siempre diga la verdad: Dé los hechos básicos con palabras sencillas

- Los niños necesitan saber los hechos claramente: eso les ayudará a sentirse más en control.
- También necesitan saber que lo que ven o sienten es verdad y ¡que no están locos!
- Les ayuda a hacer frente a la situación, no a ocultarlo.
- ¡Diga siempre la verdad! La verdad siempre tiene que venir de dentro.
- Utilice palabras y oraciones simples y cortas. Sea concreto, literal y con los pies en la tierra.
- Utilice la lengua correcta. Intentar suavizar conseguirá ponerlos en apuros.
- ¡Dé la realidad verdadera y no la fantasía de cómo usted quiere que sea!
- Reconozca siempre las emociones (del niño y de usted mismo/a) mientras que dice la verdad.
- Dé el mensaje: *“Estoy a cargo de la situación y te cuido!”*

Proceso de cuatro pasos para decir la verdad a los niños

1. Reconozca y mencione lo sucedido

“Tu mamá estaba muy enojada conmigo y por eso te agarró y no me dijo dónde estabas. Eso está en contra de la ley y es por eso por lo que tuvo que ir a la cárcel durante un tiempo”.

2. Quite la responsabilidad al niño

“Pero tú no podías hacer nada para evitarlo. ¡Tú no hiciste que mamá fuera a la cárcel! No es tu culpa lo que sucedió. Esto es un problema de adultos”.

3. Reconozca las emociones del niño

“Deberás haberte sentido asustado y preocupado y probablemente ahora estarás muy confundido”

(y comparta sus propios sentimientos, si es apropiado)

“Yo también estaba muy preocupado. ¡Y te extrañé TANTO! Nunca paré de buscarte”.

4. Comuníquele que usted está a cargo

“Pero ahora que estás de vuelta te voy a cuidar y voy a mantenerte a salvo”.

5. Expresar en palabras lo que está pasando

- ¡Si podemos hablar de ello, podemos controlarlo!
- Dé a su niño algo a lo que agarrarse para que pueda comprender lo que sucede:

“Mama tenía un problema. Ella tenía tanto ‘enojo’ en ella misma que me quiere hacer daño. Eso hace que a veces haga cosas que también te hacen daño a ti, aunque ella te ama”.

Dirija el enfado subyacente del niño hacia usted

- Reconozca que la mayoría de los niños están enojados con sus padres por no haberlos protegido del trauma: *“¿Sabes? La mayoría de los niños sienten un **poquitín** de enojo hacia su madre (o padre) por no haberlos protegido y haberlos mantenido a salvo. ¿Quizás tú también te sientes así?”*

Dígale que no tiene la culpa

- El niño se preocupa de que pudo haber sido responsable en cierta manera de su secuestro. “Muchos niños se preocupan que quizás ha sido su culpa cuando les pasa cosas malas... pero tú no hiciste nada mal...”

¡Diga lo que tenga que decir y confíe en que su hijo esté escuchando!

- Aunque no lo muestre, tenga fe en que realmente sí está absorbiendo TODO.
- Confórmese con una cadena de conversaciones cortas.

Dígalo dos veces

- Los niños necesitan procesar las cosas repetidamente una y otra vez para dominarlas.
- Puede que tenga que tener el mismo diálogo varias veces para que absorban el mensaje completo.
- El trauma también disminuye la capacidad del niño de admitir y de absorber la información.

Anime a su niño a que exprese sus emociones

- “Las emociones enterradas son emociones enterradas vivas” (John Bradshaw)
- Hablar es curar

Respete siempre el silencio de un niño y no presione para recibir una respuesta

- El silencio es una manera de permanecer en el control para algunos niños.
- Algunos niños son introvertidos y no procesan las cosas tan fácilmente con la palabra como los extrovertidos.

Utilice “abrepuestas” para ayudar a que los niños hagan las preguntas que tengan que hacer

- Ayude al niño a empezar, si lo necesita:
“Quizás te estés preguntando qué es lo que va a pasar con tu papá ahora...”

Entienda las implicaciones de seguir la estrategia del "muro de ladrillo" o del "todo está bien"

- No acepte el rechazo pero tampoco lo desestime:
"Bueno, seguro que estás bastante molesto con toda la tensión que hay por aquí..."

No tiene que "arreglarlo". Simplemente aprenda a "ESCUCHAR"

- Deje sus propios problemas a parte e intente ponerse en el lugar de su hijo.
- Acepte las emociones de su niño sin juzgarlo.
- Repita y refleje lo que oiga: *"Parece que sueñas muy preocupado de que te pueda dejar otra vez"*.

Corrija las distorsiones de la realidad y las ideas equivocadas ocultas

- Escuche las explicaciones y significados privados del niño.
- Corrija las internalizaciones antes de que causen daño más adelante: *"Esto no sucedió porque tú estabas enojado conmigo ese día. ¡No podemos hacer que las cosas ocurran sólo porque las estemos pensando!"*

Tenga control de la situación: ¡Sea "el adulto" y ponga límites firmes!

- ¡Sea "psicológicamente más grande" que su niño; es aterradorante para su niño si usted se derrumba!
- No lo inunde con problemas de adultos (como batallas legales, etc.)
- ¡Él necesita que usted sea más fuerte que él o se pondrá ansioso y empezará a comportarse como un "padre" para usted!

Establezca reglas y consecuencias claras y sea firme

- Establecer límites claros y hacer cumplir las consecuencias da seguridad y previsibilidad a todos los niños.
- Después del trauma, esto es aún más importante para renovar el sentido de seguridad del niño.
- Es normal que los niños traumatizados "pongan a prueba los límites" y le desafíen, una y otra vez.
- ¡Le desafían porque tienen miedo a que usted no será lo suficientemente fuerte como para protegerlos!

Comuníquese con su hijo con palabras y acciones: "Estaré contigo..."

- Asegúrese de que el niño sabe que usted lo ama y que lo va a proteger.
- Expréselo oralmente. ¡El niño necesita OÍRLO! -una y otra vez.
- Entonces, mantenga sus promesas; comunique al niño con antelación cualquier futuro cambio, etc.

Respete los miedos de su hijo

- Los miedos excesivos de un niño pueden responder al propósito de ser “detectores de minas” (!está siempre alerta del peligro!).
- Para el niño estos miedos son muy reales; no intente disuadirlo, sino simplemente ESCUCHE.
- Después, dele las herramientas para superarlos:
“Voy a ayudarte a que aprendas a sentirte a salvo otra vez...”

Supervise la exposición de su hijo a situaciones de peligro

- Límite la televisión y las películas que contengan material que provoque ansiedad.
- Limite las conversaciones de adultos y las situaciones dramáticas intensas y emocionales delante del niño.
- Observe a su hijo con cuidado y reciba sus reacciones para ver lo que puede aguantar y lo que no.

Utilice el contacto físico para calmarle y consolarle.

- El tacto es un curador poderoso y puede aumentar el vínculo entre el padre o la madre y el niño después del trauma.
- Considere abrazar, acariciar ligeramente la cabeza, masajear suavemente la espalda, acariciar como si fuera una pluma, cepillar el pelo, etc.

Dé ESPERANZA: Envíe mensajes que le dé poder

- Su niño necesita oír: “Estoy contigo. Es difícil pero saldremos adelante”.
- “¡La vida te puede hacer SENTIR terrible, pero no nos vamos a dar por vencidos porque la situación va a mejorar!”

Reafirme y elogie al niño cuando se enfrente a un miedo

- Cuando su niño intente algo difícil, dele un elogio que sea específico y significativo.
- Dé apoyo pero sea honesto, para que su hijo aprenda que habla en serio. “¡Sé que tenías miedo cuando intentaste eso sin mí, pero ¡lo lograste! ¡Muy bien!”

Sea un modelo de cómo expresar sus emociones

- Es importante que su niño vea sus emociones y cómo las expresa honestamente.
- Es provechoso si usted:

Pone palabras a lo que siente por dentro:

“Yo también me siento triste. Creo que nos tomará cierto tiempo para ajustarnos.”

Tome propiedad de sus sentimientos; diga al niño que no es culpa suya:

“Estoy teniendo un mal día. No es por nada que hayas hecho tú...”

Sea ejemplo de arreglar y curar un error cuando usted "explota":

“Perdona que te haya gritado. No te lo merecías. No es tu culpa.”

Supervise sus propias reacciones y contenga su propia ansiedad

- No abrume a su niño con sus problemas emocionales (por ejemplo sus miedos, su enfado hacia el otro padre o madre, su impotencia, etc.) - ¡Encuentre el apoyo de otros **adultos!**

Déjelo ser un niño

- No le pida que le dé consejo, que le ayude a tomar decisiones o que se ocupe de su dolor.

Haga frente a sus miedos... pero siga hacia adelante

- Hacerse más fuerte personalmente es la mejor manera de ayudar a su hijo: usted es su modelo y guía.
- Hacer frente a sus miedos en última instancia le da fuerza interna y le hace ser una persona más resistente.

¡Tome acción! ¡No sea una víctima!

- Llorar constantemente y verbalizar su "impotencia" sólo va a disparar la inseguridad de su hijo.
- Tomar el "papel de la víctima" re-estimula sus propios sentimientos de terror e impotencia.
- Retome su poder; muestre a su hijo que "hacer" ayuda y que "huir" no resuelve nada.

Lamente sus propias pérdidas

- Esté preparado para las sensaciones intensas inesperadas relacionadas con su propia pérdida, traición, etc.
- El trauma puede desencadenar problemas antiguos de su niñez, sobre todo violaciones y pérdidas sin resolver.

No contamine a su hijo con su cólera, especialmente si es hacia el otro padre o madre

- Sea un modelo a seguir de las formas apropiadas de superar el enfado: llame a un amigo, haga ejercicio, vea a un consejero, vaya a un grupo de recuperación tras el divorcio (12 step, CODA, Al Anon, etc.), escriba en un diario.

Acepte sus sentimientos de culpabilidad y despréndase de ellos

- Culparse a uno mismo puede impactar su trabajo como padre en formas no saludables.
- Puede causar que sobreproteja a su hijo y debilite su recuperación y autoconfianza.

Entienda que la experiencia de su niño es diferente a la suya

- Mientras que usted puede sentir mucho alivio, el niño puede verse inundado de pérdida, confusión y angustia.

No divida a su niño en dos pidiendo que se ponga de un lado u otro

- Los niños ya se sienten divididos (física y emocionalmente) en una separación/divorcio/batalla por la custodia.

- Tienen un sentido de “estar divididos” y la sensación de que no pueden ganar, sin importar lo que hagan.

Confíe en el amor que su hijo tiene por usted

- ¡Créalo! No lo ponga en duda ni lo cuestione. Aunque él le ponga en prueba o todavía sienta amor por el otro padre o madre.

Dé permiso a su hijo a amar al otro padre o madre.

- Los niños tienen una necesidad muy grande de ser amados por los dos padres y ellos amar a los dos (¡incluso en la peor de las circunstancias!)
- Si es posible, los niños se sienten mejor cuando hay algún tipo de relación con los dos padres.

(Pero sea sabio: utilice visitas supervisadas para protegerse a usted y a su hijo, si es necesario.)

Anticipe las sensaciones ambivalentes del niño sobre la persona secuestradora

- Los niños pueden experimentar una ambivalencia terrible, con vaivenes de conciencia.
- Muchos desarrollan un apego hacia la persona secuestradora y luego se sienten culpables por extrañar a la persona.

Control y reparación de daños

- ¡Los niños son muy resistentes! ¡Si se equivoca, admita que ha cometido un error!
- Discúlpese y después valide los sentimientos de su hijo y el dolor por el que está pasando.

Si tiene una creencia espiritual, hágasela pasar al niño

- Dé a su niño el sentido de algo o alguien que es más grande que él mismo.
- Esto puede confortar mucho a los niños, pequeños y mayores, para crear significado en su vida en tiempos difíciles.

Herramientas para ayudar a que su niño se desprenda de sentimientos dolorosos

Todos los niños necesitan ayuda para **expresar** sus sentimientos. Utilizan a menudo el juego y la fantasía (“fingir”) para revisar sus experiencias traumáticas y ganar un cierto sentido de control sobre sus sentimientos terribles de desesperación. Los padres pueden ayudar a los niños a curarse “sacando afuera sus sentimientos interiores”. A menudo, cuando se expresan los sentimientos (en cualquier forma), éstos empiezan a perder su poder. También, cualquier **cosa activa** que un niño (o adulto) pueda hacer, promoverá la curación dándole un sentido renovado de control sobre su vida. Llamamos a esto “pasar de pasivo en activo”. A continuación se ofrecen algunas sugerencias para ayudar a los niños que se sienten “atascados” con preocupaciones repetitivas y temerosas.

Cuente al niño “su historia”

- Reconstrúyala de principio a fin: *“Érase una vez una niña que...”*
- Anímele a que le ayude a completar las piezas: *“¿Y entonces qué sucedió? ¿Cómo te sentiste?”*

Compre un “monstruo de las preocupaciones” o un “animal de las preocupaciones”

- Compre un peluche (o marioneta o dinosaurio, etc.) con una boca grande.
- Pregunte al niño: *“¿Puedes compartir una de tus preocupaciones con el ‘monstruo de las preocupaciones’? Es su trabajo comer tus preocupaciones para que no las tengas que llevar más dentro de ti.”*
- Ayúdele a contarle (o susurrarle) una preocupación, o quizás varias, al monstruo de las preocupaciones. ¡Esto funciona de verdad!

Cree un talismán mágico para su niño

- Deje que su hijo lleve algo de USTED consigo, dondequiera que vaya: una fotografía plastificada, un pañuelo con su perfume, la llave de la casa, un pedazo de su ropa, una pieza barata de joyería (reloj, collar) para que se la ponga, etc.
- Esto se convertirá en un “objeto transitorio” para dale confort y conectar con usted aunque se encuentren separados.

Utilice juegos y actividades lúdicas para conseguir que hable

- Fomente el pensamiento mágico del niño (fantasía activa).
- Entienda el poder del juego para un niño como medio de decir la verdad y manifestar entendimiento.
- El juego ayuda a que un niño hable de su experiencia pero, a la vez, lo distancian del tema, para que sea menos intimidante.

“Normalizar” su experiencia: “Conozco a un niño que...”

- Utilice el poder de la sugestión: *“Una vez conocí a un niño que no había visto a su papá en mucho tiempo, igual que tú, y él tenía preocupación de que su papá realmente no lo amaba más...”*
- Ofrezca información acerca de los sentimientos y de lo que es normal que los niños piensen y sientan.

Utilice el juego con muñecas, las marionetas, peluches y figuritas de acción

- Los juguetes pueden ayudar a que un niño exprese sus sentimientos acerca de su experiencia a través del juego.
- “Hágalo en miniatura”: *“Podemos hacerlo con las muñecas...”* (Entonces anime al niño a que haga la voz de una muñeca)

Cuente historias heroicas

- Invente historias sobre héroes que dominaron dificultades similares; haga que lo ayude con el final.
- Cambie el resultado si es catastrófico, promoviendo siempre la esperanza y la transformación

“Lo que realmente deseas...”

- Permita la expresión de la fantasía: *“Lo que realmente deseas es que pudieras traer a tu perrito Buckie aquí también...”*

“La piedra de la preocupación”

- Meta una “piedra lisa de la preocupación” en el bolsillo de su niño para que él pueda tocarla cuando esté ansioso.

Póngalo en papel: “Hazme un dibujo...”

- *“... de lo que sucedió” “... de la preocupación que tienes dentro.” “... de lo que recuerdas”.*

Técnica de contarse historias mutuamente

- Invéntese una historia con un tema significativo y deje a su hijo que le ayude a contarla: *“Érase una vez...”*
- *“¿Qué piensa que la niña hará a continuación, qué pensará, etc.?”*

Escriba una carta (haga que su hijo se lo dicte)

- Para decir adiós o expresar sentimientos (enojo, tristeza, daño): *“Vamos a escribir una carta...”*

“La cesta de la preocupación” antes de dormir

- Ayude a que su hijo ponga sus preocupaciones y miedos en la "cesta de la preocupación" al lado de la puerta cada noche.
- Esto le aliviará de la siguiente manera: 1) tomando una acción concreta y 2) examinando sus miedos.

“Dé voz a sus sentimientos”

- *“¿Qué dicen?”*

Haga un libro de recuerdos

- Utilice fotografías (o dibujos) para crear un libro que cure

Vamos a fingir: “¿Qué te gustaría ser?”

- Anímele a que escoja un personaje de la televisión, de libros o de películas.
- Esto permite que el niño sienta sus emociones a través de la identificación con un personaje que ha experimentado un obstáculo en la vida y ha encontrado una manera de superarlo.

Miren juntos fotos antiguas

- *“¿Cómo te sentías en aquel entonces? ¿Te sientes ahora diferente?”*

“Si hubieras estado allí, ¿qué podrías haber hecho?”

- Ayude a dirigir la autculpa o la culpa que pueda llevar de esta manera.

Dar poder/solucionar de problemas

- La práctica da un sentido de comodidad y de control. Acciones alternativas de *role play* que puede realizar su hijo: *¿“¿Qué podrías hacer otra vez? ¿Cómo podrías conseguir ayuda? ¿Qué puedes hacer ahora para protegerte?”*

Dibujar a la familia antes y después del secuestro

- Utilice esto como herramienta para ayudarlo a hablar de los cambios que han sucedido a todos en la familia

Respirar profundamente cuando venga el miedo

- Enseñe a su hijo: *“Cuándo tengas miedo, crea en tu cabeza la imagen de una persona que te da seguridad (¿madre? ¿padre? ¿otra persona?) ... después respira profundamente y di tres veces: Estoy bien... estoy a salvo.”*

Familiarícese con el “síndrome de alienación parental” (lavar el cerebro a un niño)

No es infrecuente que el padre o madre que ha secuestrado " programe" al niño para que odie o tenga miedo del otro padre o madre. Esto es doloroso para el padre o madre que se quedó atrás una vez que se consigue la reunificación y normalmente requiere ayuda profesional. Todos los padres en situaciones de mucho conflicto con un ex-cónyuge deben estar familiarizados con los peligros de causar daño a largo plazo a un niño de esta manera. Supervise sus propias acciones para asegurarse de que usted no cae inadvertidamente en patrones similares.

Los métodos para lavar el cerebro a un niño incluyen:

- Negar la existencia del otro padre o madre
- Atacar el carácter y la forma de vida del otro padre o madre
- Colocar al niño en medio
- Hablar al niño de temas que se deberían hablar en privado (por ejemplo, visitas, horarios, dinero, manutención)
- Manipular las circunstancias

- Exagerar las diferencias
- Hacer que el niño haga de aliado
- Amenazar con retirar el amor al niño
- Reescribir la realidad para un niño

Cuando un padre o madre tiene un problema serio

Muchas veces, el padre o madre que secuestra a un niño tiene problemas emocionales o psiquiátricos. Trate el tema de forma honesta.

- Sea directo y honrado.
- Informe a su hijo de que no tiene que identificarse con esa parte del padre o madre.
- Anime a su niño a que piense en cosas que les gusta del padre o madre.
- Ayude a su hijo a notar cuántos de estos rasgos buenos comparte con el padre o madre.
- Intente que su hijo recuerde los buenos momentos que pasó con el otro padre o madre, incluso si le resulta a usted doloroso.

Patrones que son los más dolorosos para los niños

La investigación en el campo de la salud mental indica que los patrones siguientes tienen los efectos más destructivos en un niño:

- Conflicto continuo entre los padres
- Sentimientos sin expresar o reprimidos; no hacer lo necesario para superar una experiencia traumática
- Preocupación o desesperación parental sobre el niño (“se filtra” al niño y debilita su confianza)
- Indulgencia o protección excesiva
- Distorsiones internalizadas de lo que sucedió (autoculpa y vergüenza)
- La necesidad de un padre de vengarse
- Niño que adquiere el papel de adulto
- Alienar o lavar el cerebro a un niño

¿Cuáles son las consecuencias a largo plazo de estos patrones negativos en un niño?

- Dudar de sí mismos, paralizar la confianza en sí mismo, dañar la autoestima
- Excesivamente responsable, rápido a la hora de asumir la culpa
- Dudar de su propio juicio, incapaz de confiar en sus propias percepciones, susceptibles a otra victimización
- La mentira o el engaño pueden convertirse en un forma duradera de hacer frente a situaciones conflictivas
- Dificultad a la hora de formar y mantener relaciones íntimas de confianza
- Depresión, vergüenza internalizada, nunca sentirse “completo” o integrado
- Comportamientos co-dependientes: enfocarse en satisfacer a los demás
- Las emociones reprimidas se manifiestan en problemas físicos y emocionales más adelante en la vida

¡Ten esperanza! ¡La recuperación es posible!

¡Nunca te rindas! La curación es siempre posible para usted y para su niño si sigue hacia adelante, pidiendo ayuda a los demás. Recuerde que la recuperación es un proceso desigual, sin un principio ni un final claros. ¡Cuando vea que vuelve la energía y la actividad a la vida diaria, está viendo por fin señales de esperanza!

Fuentes:

Bradshaw, John. *Surviving Divorce*. Cinta de audio.

Gil, Eliana. *The Healing Power of Play*, The Guilford Press, 1991

Groman, Earl. *Talking About Death: A Dialogue Between Parent and Child*. Beacon Press, 1990.

Jarratt, Claudia Jewett. *Helping Children Cope With Separation and Loss*. The Harvard Common Press, 1982.

Johnson, Janet, Ph.D. and Roseby, Vivienne, Ph.D. *In The Name of The Child (Helping Children of Conflictual and Violent Divorce)*, The Free Press, 1997.

Handouts, Centre for Living With Dying. Santa Clara, CA

Hickley, Elizabeth, M.S.W. and Dalto, Elizabeth, J.D. *Healing Hearts: Helping Children and Adults Recover From Divorce*, Gold Leaf Press, 1994.

Monahan, Cynthia, *Children and Trauma: A Parent's Guide to Helping Children Heal*. Lexington Books, 1993.

Perry, Bruce, M.D. *The Child's Loss—Death, Grief and Mourning/General Guidelines for Caretakers of Children*. CIVITAS, Child Trauma Pages on the Internet

Prestine, Joan Singleton. *Helping Children Cope With Death*. Fearon Teacher Aids – Paramount Communications Co., 1993.

Schneider, Meg and Zuckermen, Joan, Ph.D. *Difficult Questions Kids Ask (and are afraid to ask) About Divorce*. Simon and Schuster, 1996.

Terr, Lenore, M.D. *Too Scared to Cry: How Trauma Affects Children...and Ultimately Us All*. Basic Books, 1990

Páginas de información sobre el trauma en Internet

©Anne T. Kangas, L.C.S.W., *Especialista en Trauma Infantil*
Trabajadora Social con Licencia Clínica
Psicoterapeuta, Asesora en Práctica Privada

2/19/98