

## RECORDI QUE ÉS NORMAL ... QUE EL SEU NEN O NENA:

- Senti por.
- Plori.
- Tingui menys paciència.
- Vulgui estar més temps a prop seu.
- Tingui dificultat per dormir.
- Parli molt o no vulgui parlar sobre el que va passar.

## Recordi que a poc a poc això anirà desapareixent.

## QUANT TEMPS ELS POT AFECTAR ALS NENS I NENES ?

Així com la terra triga uns tres mesos a tornar a trobar el seu equilibri després d'un terratrèmol, o els boscos un temps important per recuperar-se després d'un incendi, els nens i nenes necessiten un temps per tornar a recuperar la confiança i la seva estabilitat anterior als fets traumàtics. Si han conegut dificultats importants en la seva família o a l'escola, o si han conegut experiències de maltractaments, abusos o altres agressions prèviament, els portarà més temps la seva recuperació.

Cada nen i nena és diferent i el que ha passat pot afectar en diferent forma i intensitat; l'important és evitar que això es converteixi en un problema més gran per a la seva vida.

## Recordeu: els nens i les nenes fan el millor que poden fer, sobretot en temps difícils.

És important que, com adults, recordem, sigui quin sigui el nostre nivell de responsabilitat, la nostra professió, i el paper que tinguem en la nostra família, que és responsabilitat de tots oferir un món de pau i convivència a totes les nenes i nens. Per a ells, que són un bé comunitari per a l'espècie humana, ho hem de fer. Només amb els nostres exemples no repetiran els nostres errors.



# Tot ajudant les nostres filles i fills, nenes i nens

amb qui treballem a la nostra ciutat a prevenir o superar les conseqüències de l'estrès i els traumes acumulats a causa dels atacs terroristes, i més endavant per les manifestacions de la ciutadania catalana i les actuacions policials.

Guia per donar suport als pares, mares, professorat i professionals de la infància

### Autors:

Jorge Barudy psiquiatra infantil

Maryorie Dantagnan psicòloga infantil



Disseny Gràfic / Il·lustracions: Teresa Blasco

Centro médico psicológico y social para víctimas de violencia, tortura y violación de los Derechos Humanos



Instituto de Formación e Investigación-Acción sobre las consecuencias de la violencia y la promoción de la resiliencia

Avenida República Argentina 6, 4º 2ª  
08023 Barcelona 932 385 760

*Des de l'any 2000 a Barcelona, l'ONG EXIL (Centro médico-psico-social para víctimas de violencia, tortura y violación de los Derechos Humanos) desenvolupa un programa per oferir atenció terapèutica a nens, nenes, dones i homes afectats per violacions dels drets humans.*

*Des de l'any 2002 l'institut IFIV, desenvolupa projectes d'investigació i programes de formació sobre les conseqüències de la violència i la promoció de la resiliència.*

*En aquests darrers temps les poblacions de Catalunya han conegut actes de violència que poden haver provocat en els nens i les nenes, en les nostres filles i fills, preocupació, confusió, desconcert i estrès...Els més afectats han estat les víctimes directes però també són afectats aquelles nenes i nens que han estat testimonis directes o el fet d'haver vist per televisió o per internet imatges molt violentes o bé haver escoltat informacions de periodistes esbiaixades i alarmistes, o les discussions sovint agressives vehiculades pels mitjans de comunicació.*

*Aquests fets violents s'intenten justificar posant de manifest les diferències entre les persones però, com deia Rabindranat Tagore, "En el món hi ha una indestructible continuïtat de relacions entre la calor i el fred, la llum i la foscor, el moviment i el repòs, de la mateixa manera que entre les notes greus i les agudes d'un piano. Per això, el món d'oposats no porta a la confusió, sinó a l'harmonia"*

**Les nostres poblacions són de totes les persones que hi vivim.** Les diferències d'edat, sexe, lloc del qual venim, les fan un lloc ric en el qual podem aprendre més tots i totes.

*En situacions de conflicte, moltes vegades la falta de tradició de voluntat de diàleg que es manté entre les parts confrontades per trobar una solució pactada, fa que l'estat de nerviosisme i estrès de les nenes i els nens subsisteixi.*

*El més greu de tot és el missatge social que reben: els habitants adults de les seves comunitats i les seves autoritats no dialoguen i no són capaços d'arribar a acords d'una forma pacífica.*

*Sabem que ja hi ha força nens i nenes que expressen la por davant la possibilitat que pugui passar alguna cosa greu. Fins i tot n'hi ha alguns que tenen por que hi pugui haver una guerra.*

*Hi ha testimonis de gent que expliquen com nenes i nens s'enfronten entre ells a les escoles argumentant que els grans també ho fan.*

*En aquestes darreres dècades, els especialistes de la salut mental infantil hem recomanat la necessitat d'oferir informació a totes les nenes i nens immersos en aquestes situacions, reconeixent la responsabilitat de les persones adultes implicades; alhora que s'ofereix suport terapèutic a aquells nens o nenes que estan més afectats per aquest ambient d'estrès.*

Un dels col·lectius més sensibles són els nens i nenes que han viscut dies de preocupació i incertesa. Reflexionar com adults sobre els fets, expressar les nostres emocions, pensar què podem fer per ajudar-los, ens permetrà començar a superar l'impacte del que hem viscut i desenvolupar les nostres resiliències. Si els hi mostrem als nens i nenes les nostres capacitats per superar les conseqüències de situacions violentes com aquestes, parlant-los de com ho hem fet, podem donar suport i promoure les seves resiliències és a dir les seves capacitats per fer front a situacions semblants, si aquestes tornessin a ocórrer.

## DONAR SUPORT I PROMOURE LA RESILIÈNCIA INFANTIL EN SITUACIONS DE CONFLICTE

Aquest llibret presenta un seguit de propostes per prevenir l'impacte psicològic i emocional als nens i nenes, en particular en els nostres fills i filles.

## QUÈ ENS POT PASSAR ALS ADULTS QUAN estem immersos o som testimonis d'un conflicte en el nostre país o ciutat.

Quan vivim una agressió d'aquesta magnitud, inesperada, covarda i que no hem pogut controlar, podem tenir diferents reaccions, legítimes, per les característiques d'aquests atacs. Això és vàlid per a les persones afectades directament, però també per als testimonis i fins i tot per a les persones que s'han assabentat per la ràdio, la televisió, els diaris o internet. Si érem al lloc dels fets potser hem pogut plorar, ens hem defensat, ens hem sentit desbordats per la ràbia, ens hem desmaiat, hem sortit corrent o ens hem quedat paralizats. Hem pensat en les nostres famílies, que potser havien resultat afectades, hem pensat que estàvem en perill, que podíem morir o resultar ferides.

A l'assabentar-nos podem haver-nos espantat, sentit fins i tot pànic. Després ens hem omplert de ràbia, tristesa, desesperança i angoixa. És probable que, ràpidament, haguem designat culpables, per després calmar-nos i dir-nos: hem de superar la por, reflexionar i fer alguna cosa pels altres, col·laborar i sumar-nos a les activitats de denúncia i protesta.

## PER AIXÒ ÉS IMPORTANT PENSAR EN ELS NENS I NENES I FER-NOS DUES PREGUNTES:

- Com han afectat aquestes situacions en general a la infància i particularment als nostres fills i filles?
- Què podem fer per prevenir el dany psicològic, especialment el que es coneix com trastorn d'estrès post traumàtic que, de vegades, pot aparèixer passat molt de temps després dels fets i, a més, que s'enforceixin desenvolupant el que científicament s'anomena la capacitat de **resiliència**?



## PER RESPONDRE A AQUESTS REPTES és important reflexionar sobre el següent:

- Res ni ningú pot evitar que els nens i nenes pateixin per esdeveniments com els ocorreguts, però el patiment pot mitigar-se quan ells tenen almenys un adult que els acompanya, i compregui que les seves reaccions i preguntes són pròpies en una situació extrema com aquesta.
- Si vostè, adult, està afectat i perd més ràpidament la paciència amb els seus fills, filles o amb els nens i nenes, no dubti a demanar ajuda per recuperar el seu equilibri i així poder explicar als seus fills que ells no en tenen la culpa del per què vostè està més nerviós o nerviosa.
- Deixin ben clar als infants que és possible trobar una solució i que hi ha molta gent intentant trobar-la. Si els adults creiem que això és possible és molt probable que les nenes i els nens, els seus fills o filles, també ho creguin.

## EL QUE PODEM FER EN CONCRET:

- Accepti sense jutjar els seus sentiments de por i tristesa, explicant-los-hi que poden sentir-se més nerviosos del normal.
- Comparteixi amb ells, els exemples de persones que tracten de trobar una solució pacífica, l'església, les associacions, els equips d'advocats, els periodistes.

- Convidi'ls a escriure o dibuixar el que han viscut, han vist o han escoltat, per ajudar-los a expressar els seus sentiments i així evitarà que el que han viscut els causi un dany major. Per això pot utilitzar el llibre dirigit a ells amb exercicis per expressar-se.
- Recordi la importància de l'afecte, dels afectes, del respecte i de la solidaritat: les abraçades donen seguretat, el respecte antídote per a les creences violentes, la solidaritat confiança en la comunitat; quants més ... millor.

## COM REDUIR LA POR EN LES NENES I ELS NENS:

S'ha demostrat que les següents recomanacions ajuden, en gran mesura a reduir en els nens i nenes, la por i la sensació de no tenir cap control sobre el que està passant al seu voltant:

1. Digui als nens que el que passa o ha passat pot tenir solució.
2. Faci'ls entendre que és important, que la vida quotidiana segueixi el seu curs normal.
3. Indiqui'ls que quan sentin por busquin companyia i confiïn en els seus pares o en un altre adult que els doni seguretat.
4. Si els nota preocupats o nerviosos pregunti que els passa i tracti de calmar-los, per exemple, cantant-los, donant-los afecte, explicant-los un conte, fent-los riure...
5. Aporti'ls idees perquè ajudin i se sentin útils podent ajudar a altres nens o nenes.
6. Regulant les seves pròpies emocions, expliqui'ls-hi o respongui a les seves preguntes sobre el que va passar, està passant i el que pot passar, perquè allò que provoca més ansietat i temor en els nens i nenes és el que és desconegut, així com els atacs imprevistos.
7. Si presenta símptomes com ara pors extremes, no vol sortir de casa, juga o parla tota l'estona del que està passant, hi ha regressions de la conducta, baixa el rendiment escolar, mostra inhibició o bé atacs de còlera que abans no tenia, no dubti en consultar al seu pediatre o a un o una psicòloga.