

El niño y su liberación de la sombra del gran, gran miedo

Un libro ilustrado
sobre la ayuda después de situaciones traumáticas
para padres y niños con experiencias de guerra y huída

Susanne Stein www.susannestein.de

El libro TRAUMA-BILDERBUCH en castellano
Trauma-Bilderbuch auf Spanisch, 1/2016, Ergänzung 2020



Para todas las familias de países heridos por guerras



Pequeña guía



Libro ilustrado de 26 imágenes

página 4-29



Anexo 1 Informaciones para padres

página 30-37



Anexo 2 Ideas para niños

página 38-43

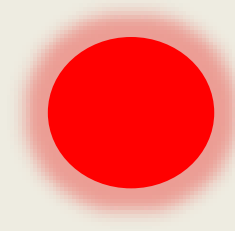


* Pie de imprenta

página 44 - 47

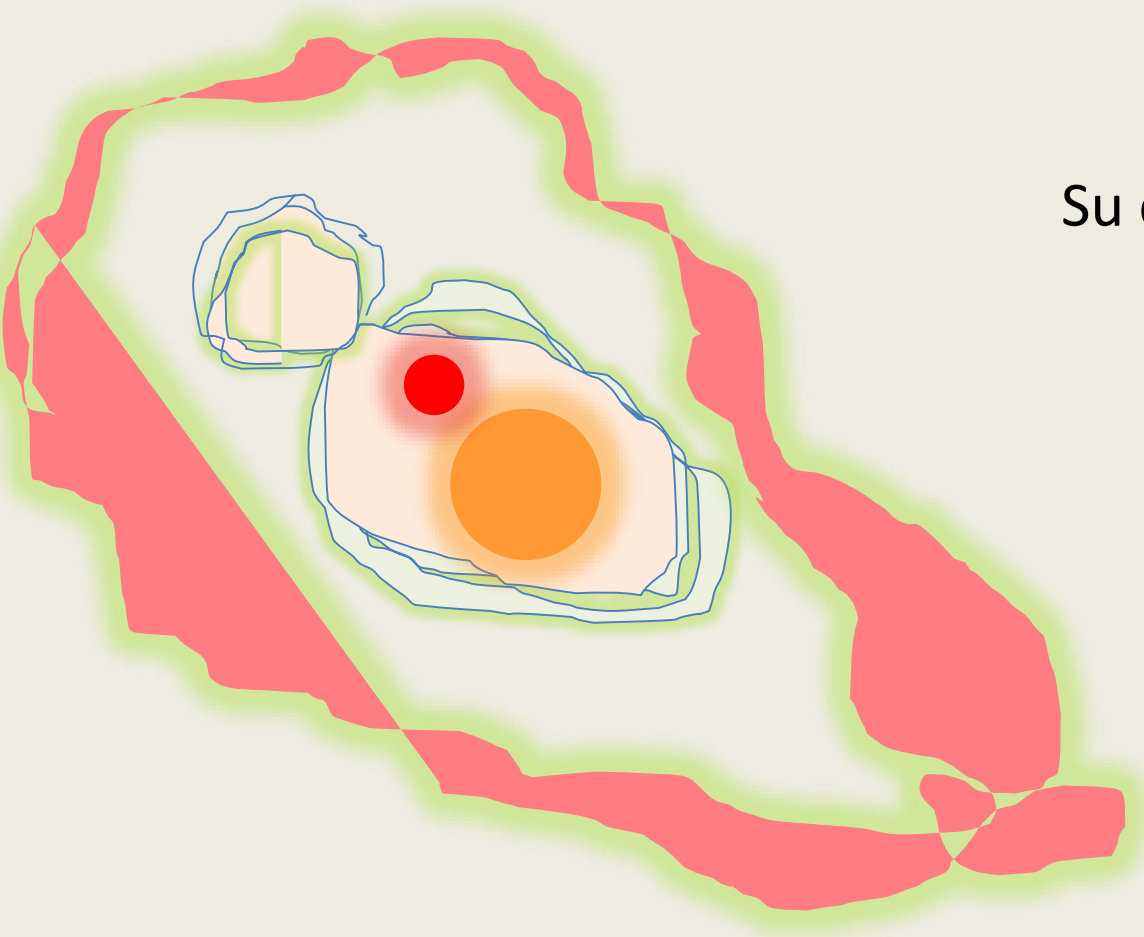
1

Un niño nace

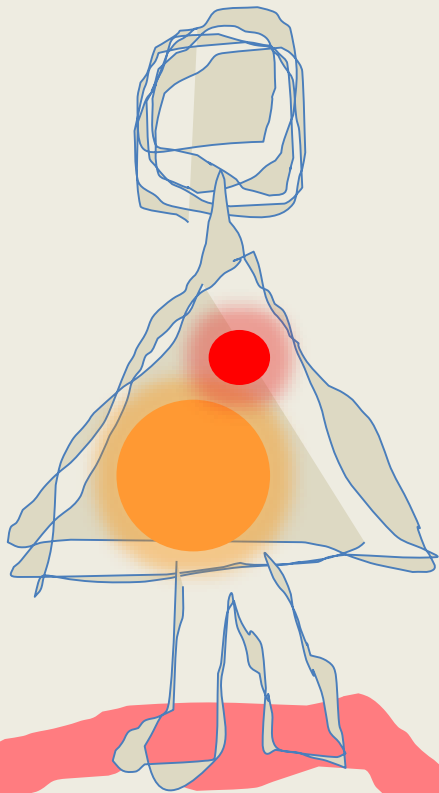


2

Un niño nace.
Su corazón está caliente,
lucen claramente.

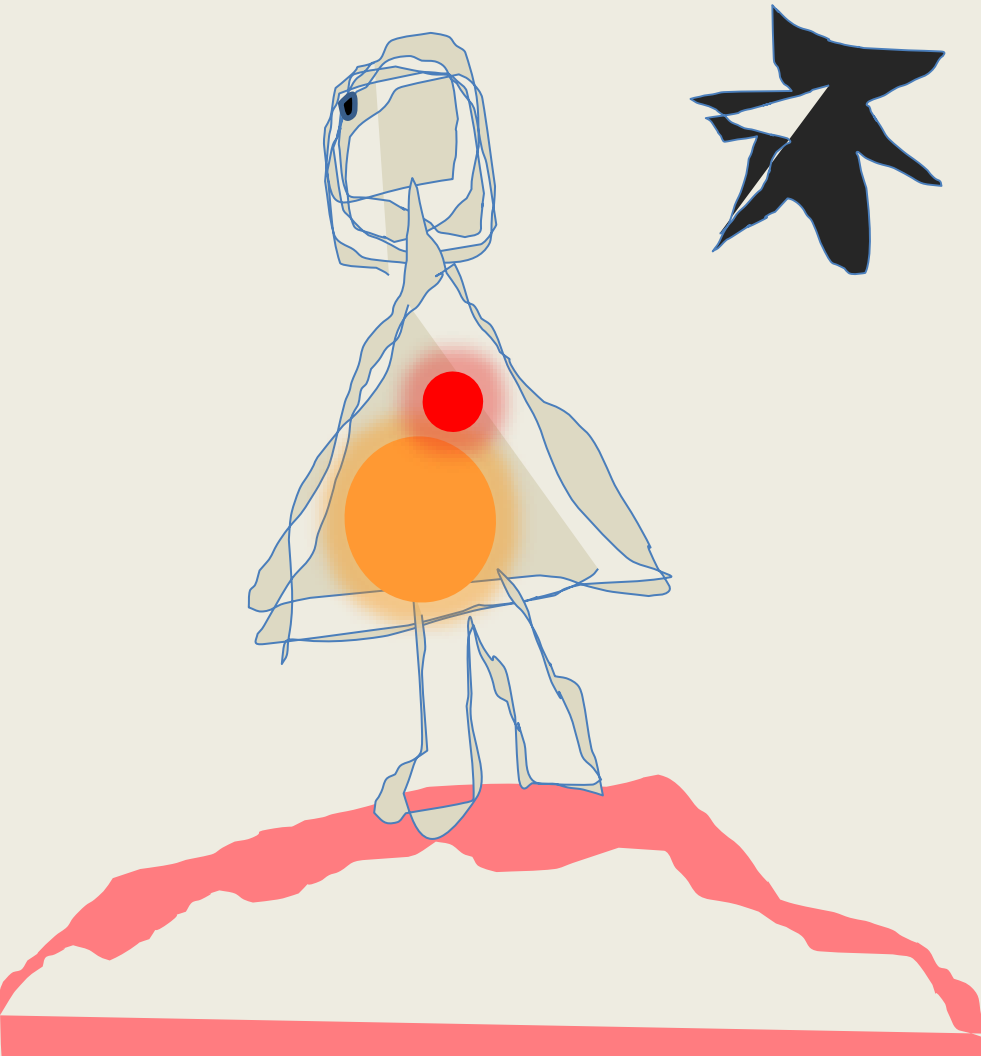


3



El niño crece con personas
que aman al niño,
tal como realmente es.
Eso es una gran suerte.

4

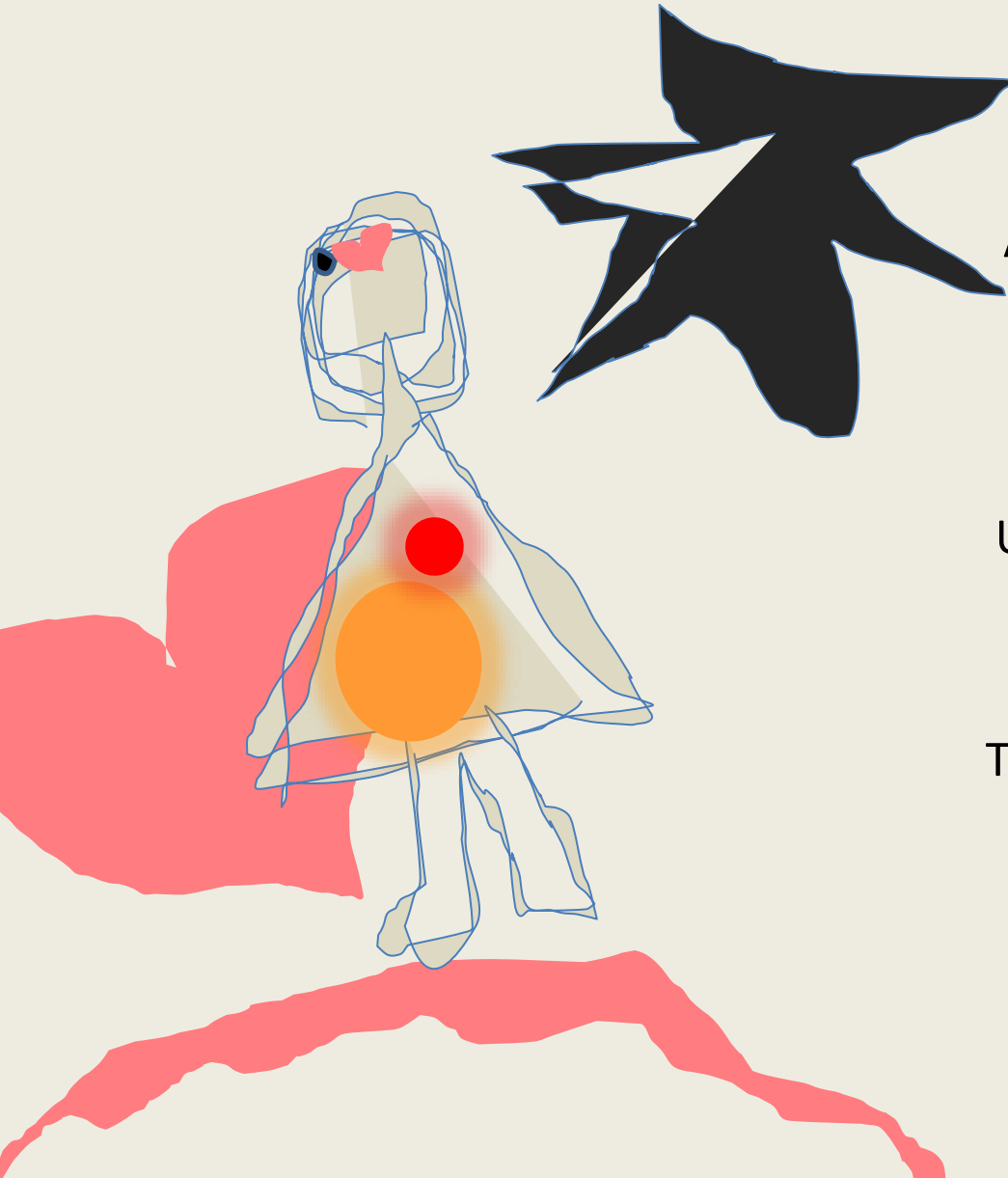


Un día algo le causa miedo al niño:
un animal, algo desconocido,
la oscuridad durante la noche ...
O por un instante no encuentra a su
madre.

Cuando esta situación acaba,
se calma el niño.

Esa es una experiencia normal e
importante
para cada niño.

5

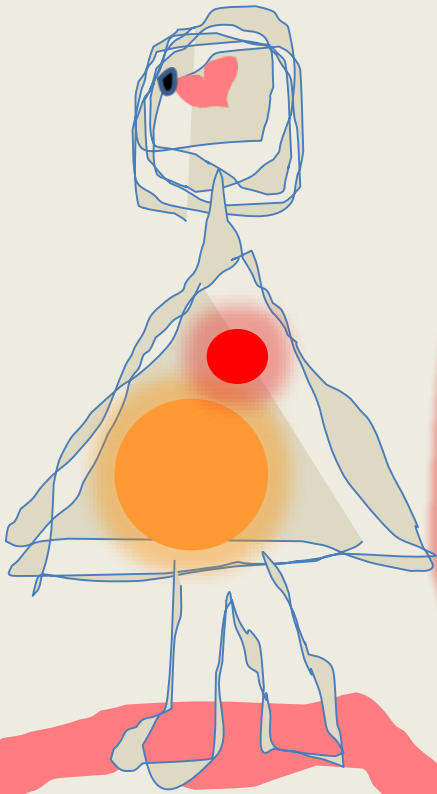


Alguna otra cosa causa miedo al niño.
Llantos, gritos, desesperación
terminan mediante el consuelo
por los padres.

U otras personas queridas tranquilizan
al niño.

También esa es una experiencia normal
e importante para el niño
en su camino de hacerse grande.

6



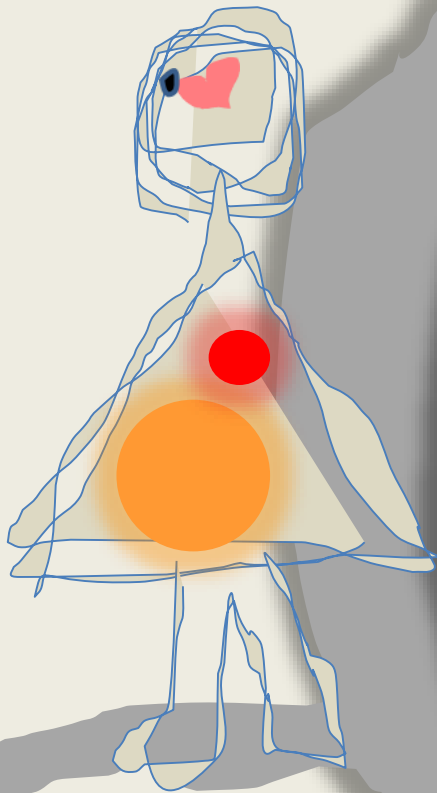
Así crece el niño.
Aprende a comer, a correr, a hablar....
Juega y ensaya.
Ama a su familia
y se siente amado.
A menudo está feliz,
a veces triste,
a veces enfadado.
Curioso siempre es.
Así está bien la vida.



7

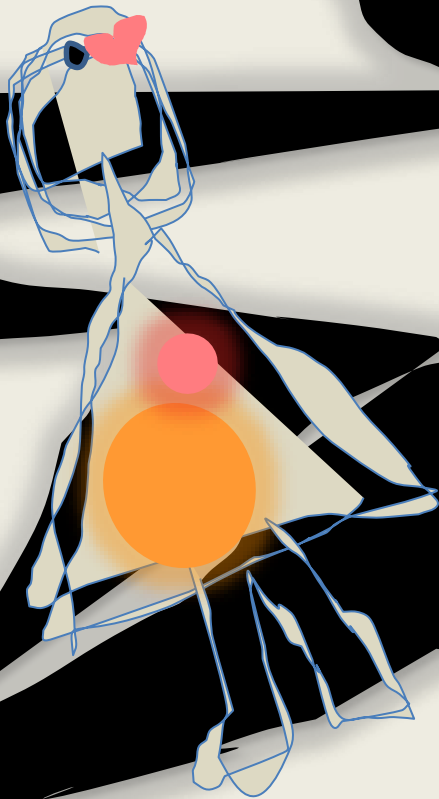
Una guerra sobreviene

8



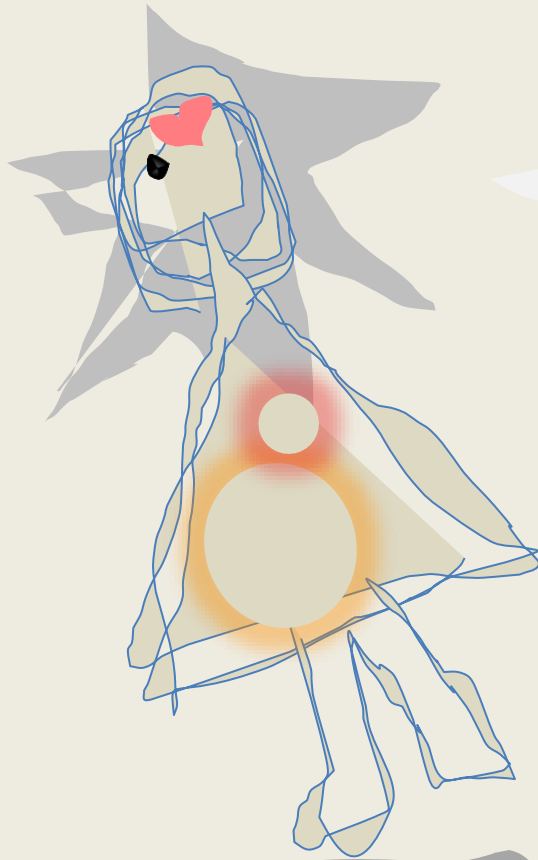
Hay guerra.
La vida del niño
y de su familia
se oscurecen.
Muchos problemas,
muchas preocupaciones,
muchos cambios y muchas pérdidas
determinan ahora la vida diaria.
Miedo está por el aire.

9



Y un día
el niño
vive
algo terrible,
algo tremendo.
¡Gran, gran miedo!
Un choque entra en su corazón
y en todo su cuerpo.
Llorar, gritar, enmudecer, disimular
estar muerto
nada ayuda
ni nadie
puede ayudar ahora.

10



La situación peligrosa pasó,
el niño ha sobrevivido.

Qué bien, qué bien.

Pero:

Un trozo del gran, gran miedo queda.
Nadie lo puede ver.

Pero:

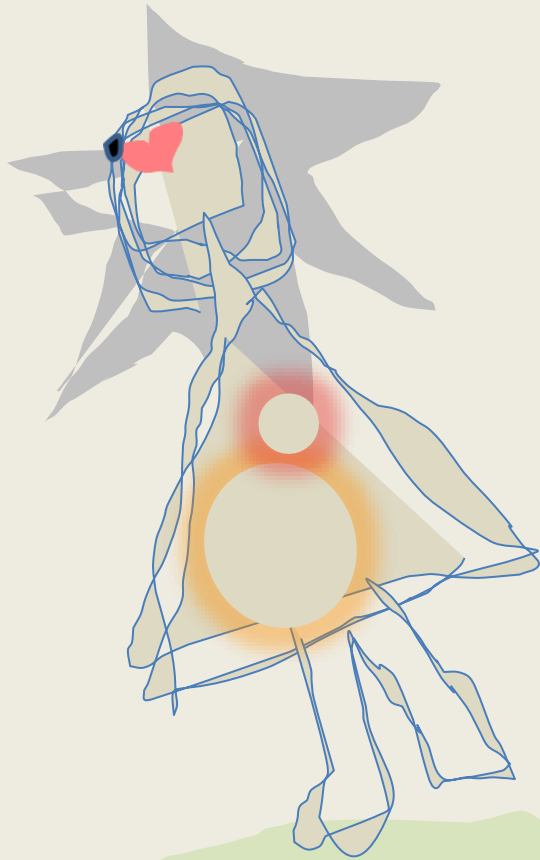
La sombra del gran, gran miedo
le sigue al niño,
esté donde esté.
Por un largo tiempo.

11

La huida a un país seguro



12



La guerra permanece.
Los padres amantes –
con miedo y preocupación,
esperanza y coraje
en los corazones-
deciden huir.
Abandonan su hogar,
van
al extranjero.
Así rescatan la vida de la familia.

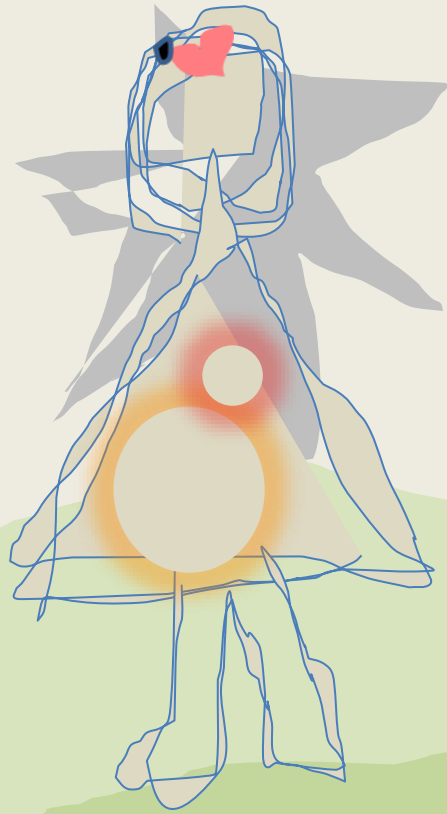
13

Ahora el niño está seguro.

Pero:

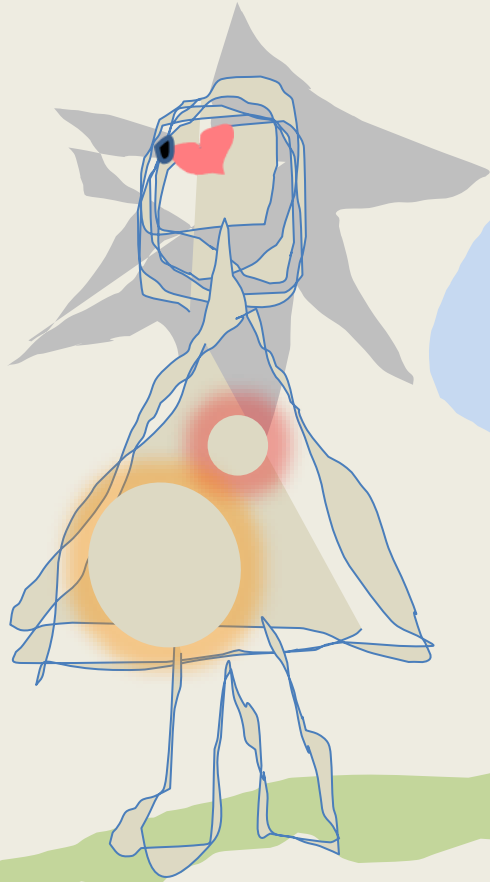
La sombra del gran, gran miedo
le sigue a todas partes.

Tiempos crueles.



El niño
espera a que le vaya mejor.
Espera y tiene esperanza.
Intenta no sentir el miedo.
A veces hace cosas raras.
Y no puede pararlo.

14

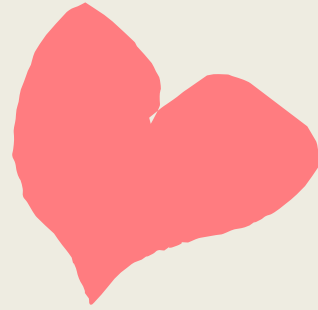


El niño no entiende
lo que hace la sombra del gran, gran miedo
con su alma y con su cuerpo.
Llora, grita, quizás pega, se esconde
en el apuro.

No tiene ninguna idea
qué le podría ayudar.

15

Lo que le puede ayudar al niño ahora



16

?Qué pueden hacer los padres por su hijo?



“Te amamos tal como eres.
Nada puede destruir nuestro
amor hacia ti.
Siempre estaremos a tu lado.”

17



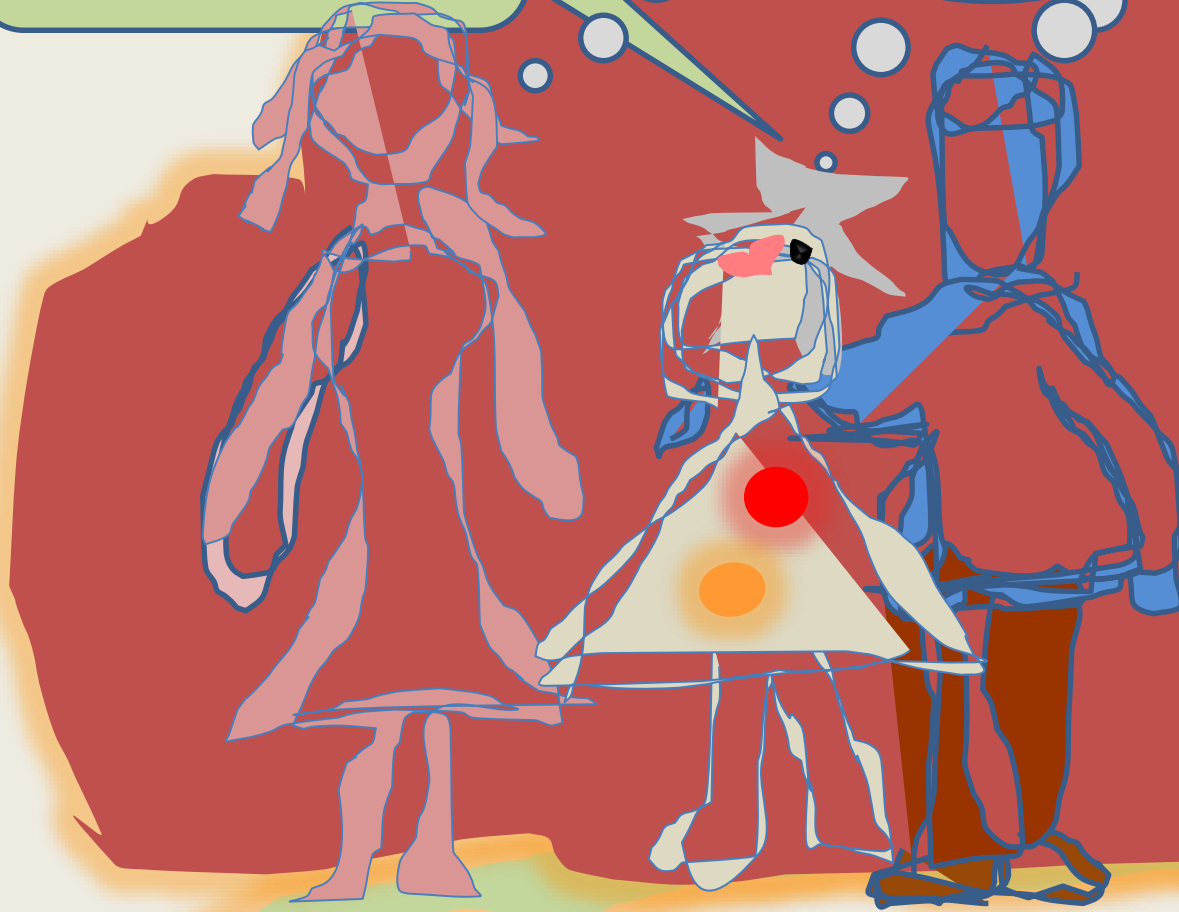
Con mensajes
como éste
le dan los padres
seguridad
al alma del niño.
Amor, consuelo
y paciencia
le ayudan al niño
a no desesperarse
sino seguir adelante.

18

“¡Estamos orgullosos de ti!
¡Vemos todo lo que puedes!”

Los padres
dan fuerza
al alma infantil
al mirar hacia las
virtudes
del niño.

“Es verdad, en el pasado
hemos vivido cosas
terribles.
Ahora estamos seguros.”



Los padres hablan
con el niño
sobre sus problemas.
Sobre todo cuando
el niño lo desea él mismo.
Así le ayudan
a diferenciar entre
el pasado y el presente
y llegar más y más
al presente.

20

"Te ayudamos.
Te entendemos.
Te protegemos."



Los padres aceptan las preocupaciones y necesidades especiales del niño. Saben que su hijo de vez en cuando no sabe controlar ni su cuerpo ni su comportamiento.


Intentan protegerlo ante nuevos miedos.

21

¿Tú eres el niño/la niña?

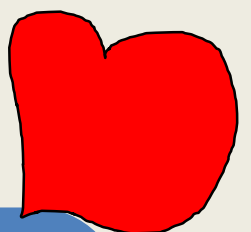
¡También te puedes ayudar tú mismo/ tú misma!

¡Hay algunas cosas que no le gustan al miedo!

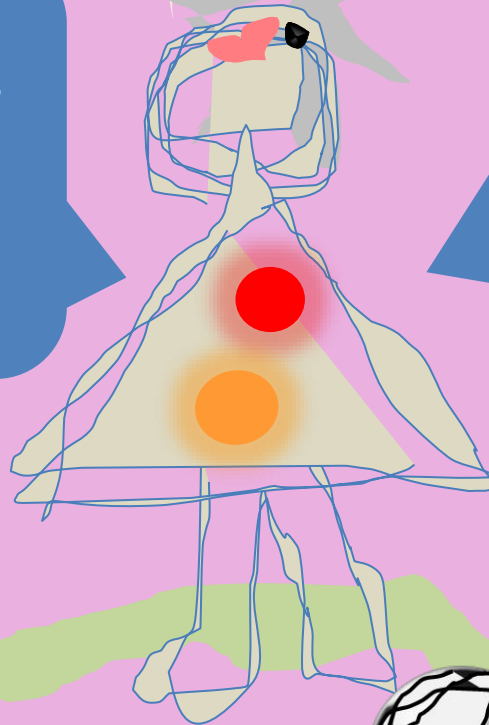


¡Haz lo que te gusta hacer!
Dibujar, jugar, leer, construir,
cantar, estudiar, estar con
otros niños,
usar la computadora o un
manual...

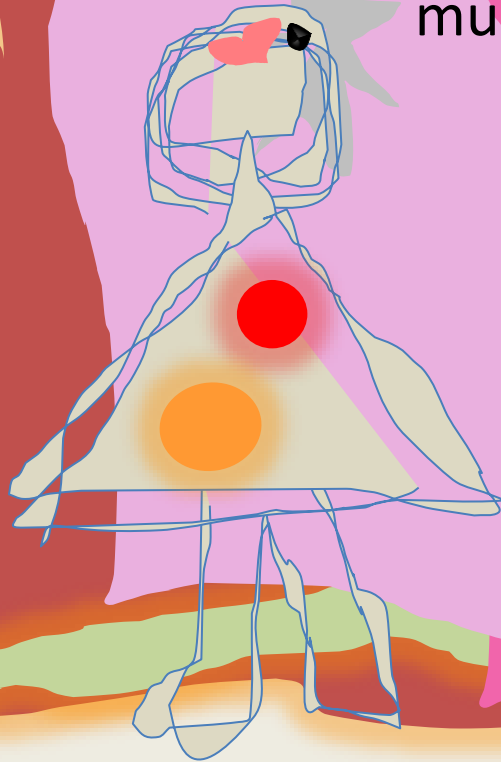
¡Muévete!
Adentro o afuera.
¡Cada clase de deporte
o movimiento
te hace más fuerte!



¡Busca ayuda
siempre que la
necesites!
Has pasado por
un tiempo difícil
y lo has superado!
¡Es totalmente normal
que tengas miedo
o estés triste
¡Tienes el derecho a
consuelo y ayuda!



22



¡Un hogar seguro,
mucho amor, consuelo y paciencia,
deporte, estudiar, reír
y jugar

fortalecen al niño!

Y la sombra
del gran, gran miedo
disminuye y disminuye.

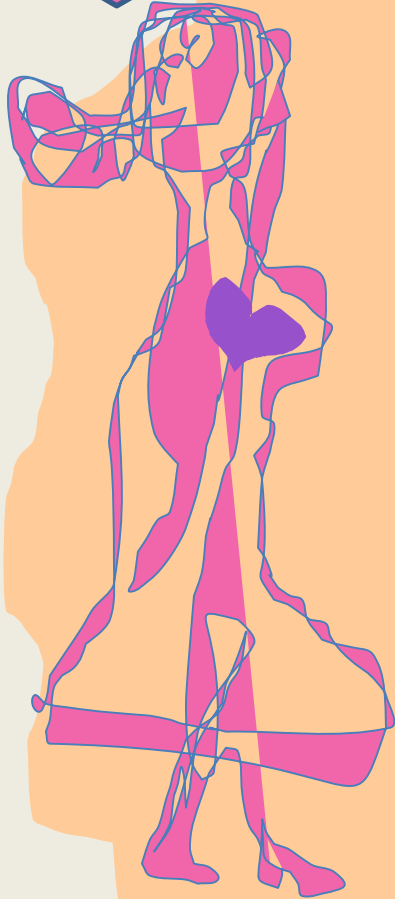
¡Muchas veces
es así!

23

Hola, soy la
señora X.
Qué bién que
estés aquí.

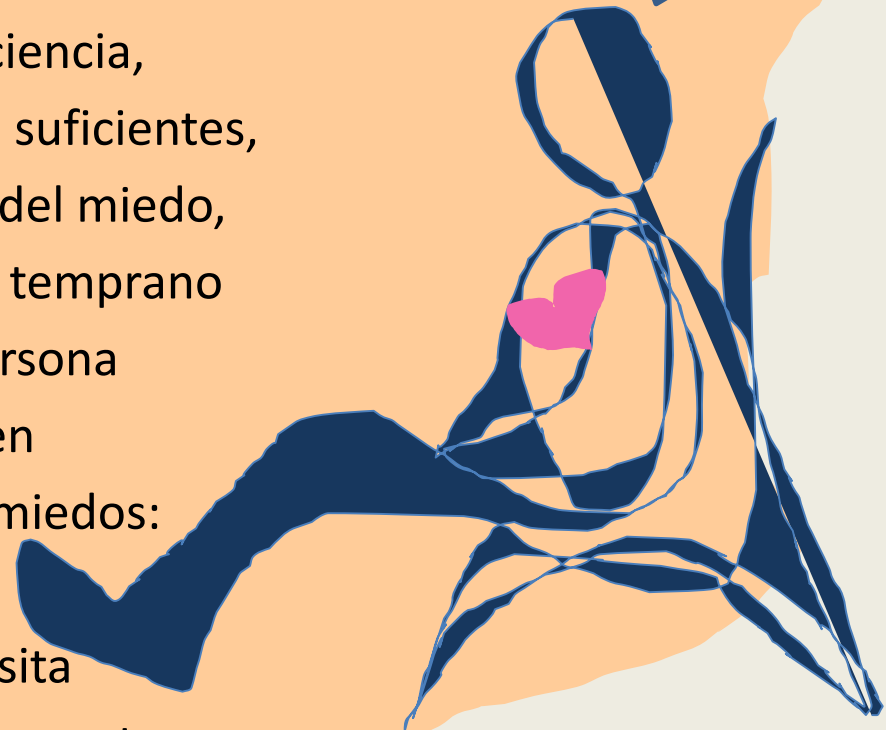
Ambulatorio para psicoterapia
Señora X y Señor Y

Hola, soy el señor Y.
Bienvenido/bienveni
da.



Si
amor, consuelo y paciencia,
seguridad y alegría no son suficientes,
para expulsar la sombra del miedo,
entonces el niño tarde o temprano
necesitará a una persona
que conozca bien
los grandes, grandes miedos:

entonces se necesita
una terapeuta o un terapeuta.

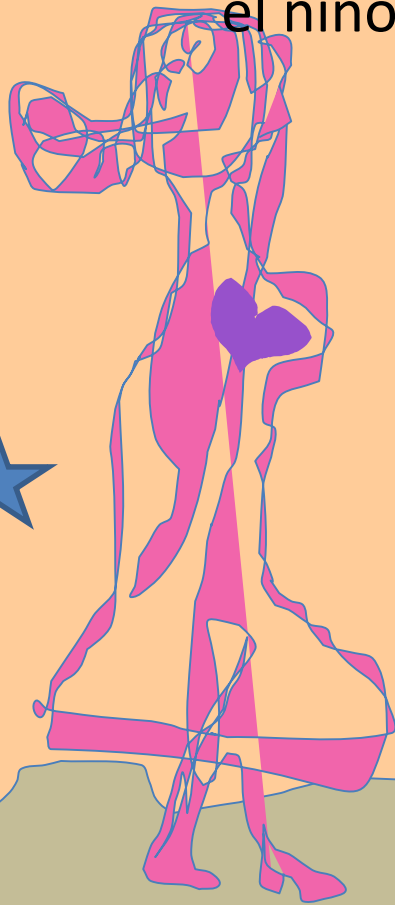


24

Con la ayuda de la terapeuta señora X
el niño va siendo más fuerte y más fuerte.

Y un día está más fuerte
que la sombra
del gran, gran miedo.
Un día, por fin,
desaparecen
los sentimientos difíciles.

La alegría vuelve.



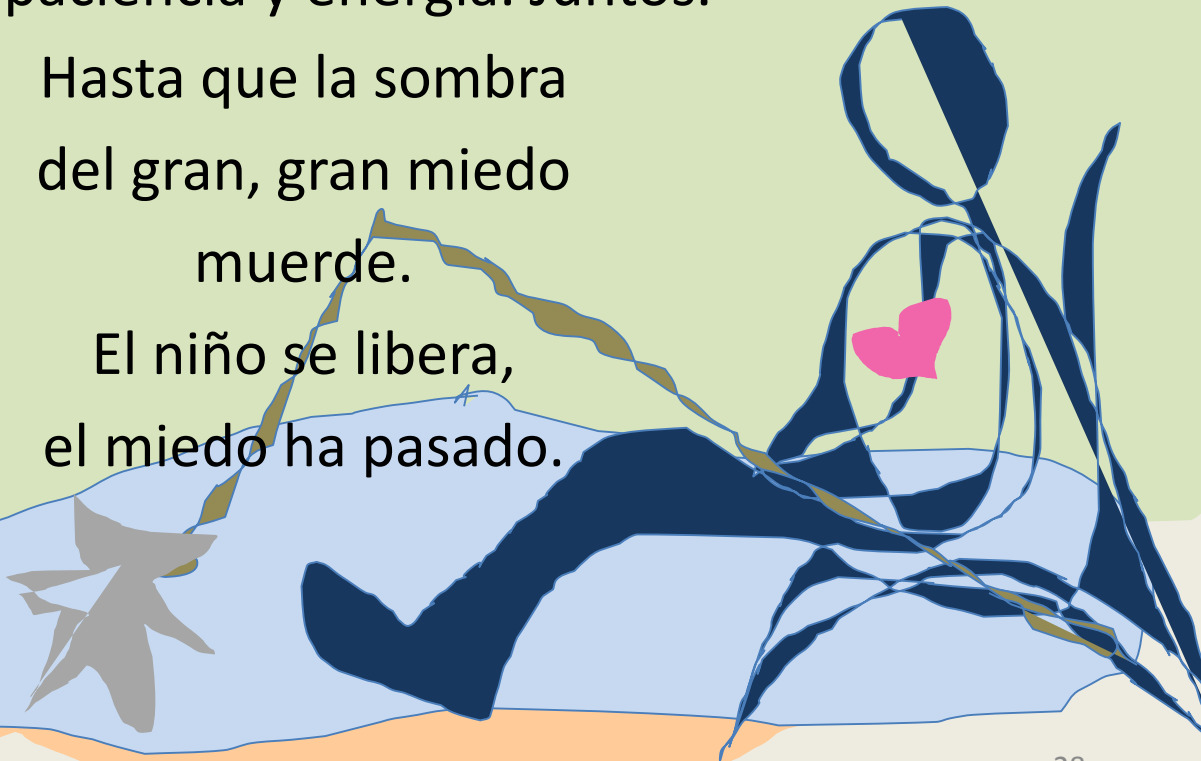
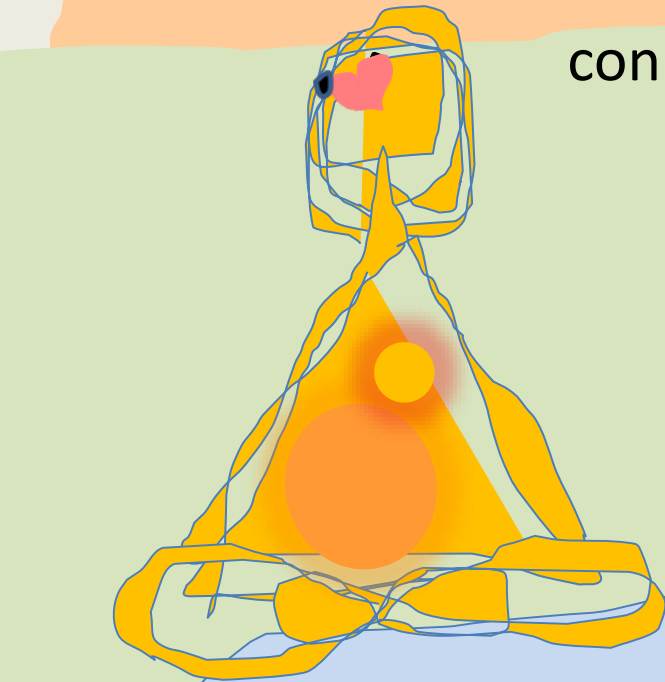
25

O el niño empieza a buscar con el señor Y el comienzo del tiempo difícil.

Tiran „el anzuelo“ y esperan con paciencia y energía. Juntos.

Hasta que la sombra del gran, gran miedo muerde.

El niño se libera, el miedo ha pasado.



26

La sombra del gran,
gran miedo se ha ido.
El niño está libre.
Su fuerte luz brilla
de nuevo.
Y el corazón infantil
está caliente
y lleno
de sentimientos de felicidad.

Anexo 1

Informaciones para padres

¿Usted desea ayudar a su hijo? Entonces encontrará aquí algunas informaciones sobre sus posibilidades.

- Suposiciones sobre su propia situación
- Suposiciones sobre la situación de su hijo
- ¿Qué puede causar un gran, gran miedo y un trauma?
- ¿Qué puede causar un miedo tan grande en su hijo?
- ¿Qué puede aumentar el gran miedo?
- ¿Qué puede fortalecer a su hijo?
- Cómo puede sacar provecho de este libro ilustrado con su hijo

Suposiciones sobre su situación como padres

- ¡Ustedes han sobrevivido una guerra y una huída! Ustedes son fuertes.
- Ustedes han encontrado un camino de salir de su país y han entrado en lo desconocido. ¡Ustedes son muy valientes!
- Ahora están seguros. Eso es muy, muy bueno.
- Todavía están en una fase de transición. Están esperando todavía que su vida se normalice. Todavía tienen que ser muy fuertes. ¡Su vida no es nada fácil todavía!
- Están preocupados por su hijo o por sus hijos. Desean entenderles. Desean saber lo que está ocurriendo en su interior. Ustedes son padres amantes e intentan lo mejor. A pesar de ello a veces se sienten impotentes, cuando desean ayudar a su hijo y no lo logran.
- ¡Pregunten por ayuda, cuando la necesiten!
- ¡Hablen con un médico u otra persona de confianza sobre su situación y los problemas de su hijo!

Suposiciones sobre la situación de su hijo

- Su hijo ha pasado por tiempos muy difíciles. Ha vivido un gran choque, gran, gran miedo, posiblemente miedo de muerte. Quizás varias veces.
- Tal vivencia puede causar un trauma. Un trauma es una herida en el alma de un niño- o también en el de un adulto.
- Uno se lo puede imaginar como que en el caso de un trauma, el miedo no termina poco después del acontecimiento, sino que está persiguiendo a la persona.
- Que haya ocurrido algo similar, lo podría notar posiblemente, en que el niño se comporte de otra forma que antes y en que a Usted le parezca raro su comportamiento. En que el niño de repente tenga problemas que no sean normales para su edad o que en general no sean normales.
- En ese caso es importante saber que su hijo siempre quiere gustarles y que él mismo está sufriendo si se comporta de manera rara. Quiere ser amable y normal.
- Es importante y útil saber que su hijo a veces no puede controlar su cuerpo.
- Su hijo es un virtuoso en el arte de sobrevivir –igual que Ustedes- pero tiene necesidades especiales y necesita mucha ayuda, a veces de especialistas. Esos son médicos o psicólogas o psicólogos.
- Desprenda de reproches, presiones o castigos para influir en el comportamiento de su hijo. Eso lo empeoraría todo. Alivien a su hijo y a Ustedes mismos, viendo y valorando los recursos y los talentos de su hijo. Paciencia es muy, muy importante.
- Esta situación no es fácil, ni para Usted, ni para su hijo.

¿Qué puede causar un trauma?

Guerra o guerra civil con bombardeos, tiroteos, huída, todas las situaciones en las que el niño vive tremendo miedo e impotencia.

- Violencia contra el niño o una persona, a la cual conoce o ama el niño
- Pérdida de personas amadas
- Pérdida del hogar bajo condiciones drámaticas.
- Dolor fuerte
- Pérdida de seguridad, hambre, sed, intercidumbre
- Resultar ser perdido, estar abandonado, no saber cómo continuará
- Situaciones amenazantes o dramáticas, por las cuales el niño se siente culpable o avergonzado, aunque es totalmente inocente

¿Qué puede causar el miedo traumático en su hijo?

Toda clase de reacciones típicas en situaciones de estrés o miedo, cambios bruscos en su comportamiento, actividad demasiado alta o baja, comportamiento raro, también días, semanas y meses después del terrible acontecimiento:

- Llantos, gritos, temblar aunque no haya motivo actual
- Orinarse, crujido de dientes, onicofagia, autodestructividad
- Agresividad contra otras personas sin motivo actual
- Cansancio, pasividad, retiro, entumecimiento, timidez
- Ansiedad, insomnio, incapacidad de concentrarse
- Repetición continua de ciertos movimientos (dar vueltas, tamborilear con manos y pies, lavarse...)
- Fantasías o sueños terribles
- Hipersensibilidad frente a algo nuevo o tareas normales

Si observa reacciones como éstas, hable por favor con un médico o terapeuta sobre ello. Siempre que sea posible, organice ayuda, cuánto antes mejor. Pero también puede ser útil después de años.

¿Qué puede aumentar el miedo?

- Nuevas situaciones peligrosas
- Que otros se burlen del comportamiento del niño
- Padres, maestros u otras personas que castiguen al niño por su comportamiento. El niño no puede controlar algunas de sus actuaciones. Por eso se siente muy mal o como un perdedor al ser criticado o castigado por ello.
- Ser rechazado al querer hablar sobre sus recuerdos y problemas tremendos. Seguramente necesitará a menudo su consuelo y comprensión.
- Puede aumentar el miedo si Usted repite hablar sobre sus problemas estando presente el niño o incluso peor frente a otras personas.
- Si deja estar solo a su hijo (por la noche o en largos caminos a la escuela...), eso puede causar fuertes recuerdos negativos.
- Si Usted desea hablar sobre sus propias experiencias, hágalo, pero por favor, intente que no sea en la presencia del niño, porque eso crea un ambiente de miedo.

¿Qué puede fortalecer a su hijo?

1. Fiabilidad

- personas familiares
- locales familiares
- caminos familiares
- dar ayuda cuando el niño siente temor

2. Todo lo que le gusta hacer al niño

- jugar
- escuchar o hacer música
- reír, tener derecho a ser ruidoso
- aprender por curiosidad
- leer
- acurrucarse
- estar con niños, animales y personas amables
- hacer bricolajes, dibujar, entretenerse con técnica
- hacer nuevas experiencias en un espacio protegido

3. Además

- todo tipo de experiencia de éxito
- recuerdos: poder recordar y hablar sobre lo terrible, poder llorar y temblar. Tener oyentes tranquilos y tranquilas y sentir empatía. Notar: lo terrible fue antes, no ahora.
- poder estar furioso, sin poner a si mismo u a otros en peligro
- Convivir con padres que se alegran sobre las capacidades, la valentía y los recursos del niño.
- Convivir con padres que no se ven sólomente como víctimas de circunstancias terribles, sino como supervivientes.

Cómo puede sacar provecho con niños de este libre ilustrado

La historia ilustrada en las páginas 4-29

Puede mirar, leer, explicar y hablar sobre ella con niños a partir de aproximadamente 10 años. Usted se dará cuenta si su hijo entiende, si tiene interés, si siente miedo o cuánto tiempo desea dedicarse al tema.

Pensamos que el niño en todo caso necesita a una persona con la que pueda hablar. La historia puede causar fuertes sentimientos y recuerdos. En este caso alguien deberá estar con el niño.

Las propuestas para dibujar en las páginas 38-43

En principio para las propuestas para dibujar se debería proceder de la misma manera. El niño decide si desea dibujar. Dibujando pueden salir fuertes sentimientos. Por eso al dibujar, el niño necesita a una persona con la que tenga confianza. A ella la puede mostrar su dibujo y si lo desea hablar sobre ello.

Usted debe usar las propuestas en el orden previsto, para que la dedicación al miedo esté bien incluida en temas positivos. Y, por favor, admita todo dibujo que pinte su hijo, independientemente de como sea.

Ideas para niños

- Dibuja lo que te gusta hacer o lo que te gustaría tener
- Dibuja a las personas que amas
- Dibuja lo que sabes hacer bien, lo que se te da bien
- ¿También quieres dibujar un recuerdo terrible?
- ¿Qué deseas para tu futuro?

Dibuja lo que te gusta hacer o lo que
te gustaría tener



Dibuja a las personas que amas



Dibuja lo que sabes hacer bien, lo que
se te da bien



? También quieres dibujar un recuerdo terrible?



?Qué deseas para tu futuro?



★ Pie de imprenta



Idea, textos, dibujos y animación: Susanne Stein

Pedagoga, desarrolladora organizacional y personal

Encargada de cursos de TZI (interacción basada en la concentración en el tema)

Aquí vista por una niña siria de 5 años

Mi cordial agradecimiento se lo doy a todos los que contribuyeron a la realización:

- Como lectores me ayudaron mis amigos sirios. De ellos recibí la inspiración para este libro ilustrado y muchas ideas y correcciones valiosas.
- Varios terapeutas me dieron alusiones útiles, sobre todo Hemma Friedrich, psicóloga diplomada y PD Dr.med Ulrich Lamparter, médico para medicina psicosomática, psicoanalista.
- El trabajo de redacción por Peter Pape.
- Extenso apoyo recibí por parte de terapeutas de la ambulancia para refugiados „Children for tomorrow“ (véase página 45)
- La traducción al castellano fue realizada por Isabel Polanco-Bertram y Cristina Polanco
- Holger Kern me apoyó de forma decisiva en la publicación de la versión alemana, inglesa, árabe, y también en farsi ... en mi página internet www.susannestein.de
- ¿Desea mandarnos sus observaciones o reacciones?
Por favor escriba a Susanne.Stein@hamburg.de o a i.bertram@mac.com

Muchas gracias por su interés.



La fundación „Children for tomorrow“ financió la traducción de este libro al idioma árabe. Además fue redigido por las colaboradoras Sofie Silva Mella (terapeuta del arte B.A.) y la psicóloga diplomada Cornelia Reher (gerenta terapéutica) de la Ambulancia para Refugiados en la Clínica Universitaria en Hamburgo-Eppendorf (UKE).

La Ambulancia para Refugiados es un proyecto común del Centro Ambulatorio de la UKE GmbH y la fundación „Children for tomorrow“ . Children for tomorrow es una fundación de interés común que tiene como objetivo apoyar a niños y familias que han sido víctimas de guerra, persecución y violencia organizada. Fue fundada en 1998 por Stefanie Graf. En la Ambulancia para Refugiados niños y jóvenes que son víctimas de huída, persecución o expulsión, obtienen una oferta para ayuda psiquiátrica y psicoterapéutica.

www.children-for-tomorrow.de

www.uke.de

Por favor, también consulte a su médico o pediatra en el caso que necesite ayuda.



¡Todas las colaboradoras y todos los colabradores les desean a Usted y a su familia todo lo mejor!

Ayudas para el uso del libro ilustrado

Originalmente el libro ilustrado fue desarrollado para la conversación entre padres e hijos, que por naturaleza se conocen muy bien. Como afortunadamente ahora también lo usan muchas maestras y muchos maestros, educadoras y educadores, voluntarias y voluntarios, véanse aquí algunas respuestas a preguntas frecuentes.

¿Cómo puede ayudar este libro ilustrado sobre trauma en el mejor de los casos?

Los niños se entienden mejor a sí mismos. Sienten alivio porque hay explicaciones (psico-)lógicas para sus miedos y síntomas corporales. Eventuales sentimientos de vergüenza y culpa disminuyen. Su confianza aumenta.

Padres y ayudantes pueden entender mejor a los niños.

Perciben cómo pueden aliviar la situación de los niños y qué comportamiento les causa nuevos problemas a los niños. Eso también ayuda, porque a menudo padres y ayudantes se sienten impotentes.

La puerta de entrada a una terapia del trauma es señalada y está entreabierta. Un tratamiento que hasta ahora ha sido más bien desconocido para los afectados llega a ser una posibilidad.

¿El libro ilustrado sobre trauma reemplaza una terapia?

Desafortunadamente eso no es posible. El libro ilustrado sobre trauma es una **pequeña** ayuda para traumas. En una imagen se podría decir: „es una muleta con la que se pueden atravesar mejor tiempos difíciles cuando una pierna está herida, hasta que la herida se cure o pueda ser tratada por un especialista.“ El libro ilustrado sobre trauma no puede eliminar el sufrimiento, pero ojalá disminuirlo y fortalecer la confianza. Yo sigo el dicho chino: “Es mejor encender una vela que quejarse de la oscuridad.”

En el lenguaje profesional se diría: El libro ilustrado sobre trauma puede apoyar la estabilidad, la activación de recursos y la psicoeducación. Ojalá así pueda aumentar el importante alivio de padres e hijos.

¿Cómo se puede usar útilmente el libro ilustrado sobre trauma ?

Como apoyante Usted puede ofrecer a padres e hijos el libro o lo puede mirar con ellos. Para los afectados es importante que Usted tenga la siguiente postura: acompaña a los niños y adultos con amabilidad, modestia y empatía en la lectura, reconoce sus sentimientos y contesta sus preguntas. No sabe nada mejor que ellos, no hace diagnósticos. Ofrece una posible explicación. Muestra posibilidades de ayuda. Si eso ayuda, está bien. Si los afectados lo rechazan, es su buen e importante derecho.

O volviendo a la imagen de la muleta: Usted sabe que sólo ofrece una muleta y que no es el médico o la médica.

¿Qué hago si el niño mirando las imágenes o dibujando se da con recuerdos agobiantes?

He hablado con terapeutas del trauma sobre esta pregunta importante que se me hizo frecuentemente en charlas, y he recibido los siguientes consejos para ayudantes laicos como lo somos todos/todas que no tenemos formación en terapia del trauma... Se lo agradezco sobre todo y muy cordialmente a Annette Junge-Schepermann, psicóloga y terapeuta del trauma para niños en Hamburgo.

“En el trato con niños eventualmente traumatizados es importante orientarse consecuentemente por los recursos y evitar intervenciones que puedan evocar una inundación con fragmentos traumáticos no trabajados. Es muy útil y en la mayoría de los casos totalmente suficiente si Usted hace algo con el niño que le permita experimentar sus recursos o hacer nuevas experiencias positivas. Notar que Usted le quiere animar y ayudar ya le hará bien. De esa manera puede aportar algo muy útil para los niños afectados, sin tocar recuerdos agobiantes. La superación de experiencias traumáticas se debe dejar mejor en manos de expertas.

Si un niño empieza a hablar sobre experiencias terribles o las dibuja por su cuenta, es útil tener en cuenta los avisos siguientes:

Afirme con sus propias palabras que la experiencia habrá sido grave, sin entrar en detalles que puedan ser traumáticos. „Eso debe haber sido muy, muy grave para tí“ es suficiente. Es importante reconocer el estatus de víctima del niño y su familia sin ninguna duda, y señalar que se ha entendido la dimensión de lo „terrible“. Pero al mismo tiempo se debe enfocar consecuentemente en los recursos existentes y en caso de que fuera así, en el destino positivo del espanto experimentado. Consuele al niño si lo necesita. ¡Si tiene en cuenta estos consejos y a parte de ello actúa sin timidez desde su corazón, seguramente lo hará todo perfectamente!

No investigue. Prescinda de informaciones aunque Usted mismo esté muy interesado en ello. Si el niño por su cuenta quisiera hablar sobre detalles traumáticos, entonces al ser posible deje dibujar o recrear con muñequitas o algo semejante la situación. Anime al niño a contar la situación en la tercera persona, como desde la perspectiva de un águila. „Entonces Ahmed primero se fue corriendo...“ en vez de „Entonces yo me fui corriendo“. Estas medidas deben ayudar a que el niño en parte se pueda distanciar de lo vivido, para no ser inundado por sentimientos no superados o sensaciones corporales de la situación traumática.

En cuanto sea posible, vuelva a la orientación en los recursos: „¿Qué te ayudó a superar la situación grave?“ Y si el niño no puede nombrarlo, pregunte: „¿Cuándo estás bien hoy en día? ¿Quién o qué te gusta?“ O: „¿Qué queremos jugar, hacer, dibujar... ahora para que tú estés mejor?“ Es una ayuda si Usted ya conoce al niño y sabe qué le gusta hacer. También puede averiguar con el niño. Si el niño ha dibujado o recreado la situación traumática, también se le puede invitar en el dibujo o en el juego a llevar la situación a un buen final. O sea que se invita al niño a fantasear y dibujar o recrear lo que debía haber pasado para que la situación hubiera acabado bien. „El buen final“ no tiene que seguir reglas reales, también puede contener elementos fantásticos. Así el niño puede imaginarse seres ideales como ayudantes, que son tan fuertes y omnipotentes que hubieran prevenido el peligro o le hubieran rescatado a tiempo de la situación. Lo importante es que el niño pueda encontrar en su imagen interior de los hechos sucedidos una nueva solución positiva, un buen final de lo vivido. Esto a menudo tiene un efecto sanador y tranquilizante en el instante y equivale a intervenciones sencillas que usan terapeutas del trauma para niños como ayuda de superación.

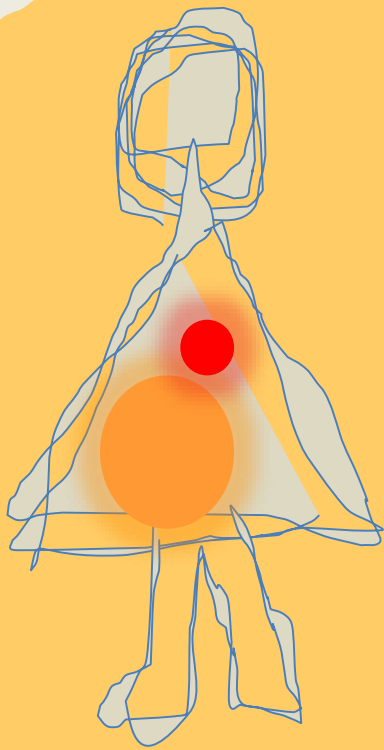
Si después de experiencias como éstas sigue preocupándose por el niño, no tema hablar sobre ello con los padres y en caso debido con expertas terapéuticos. “

Annette Junge-Schepermann

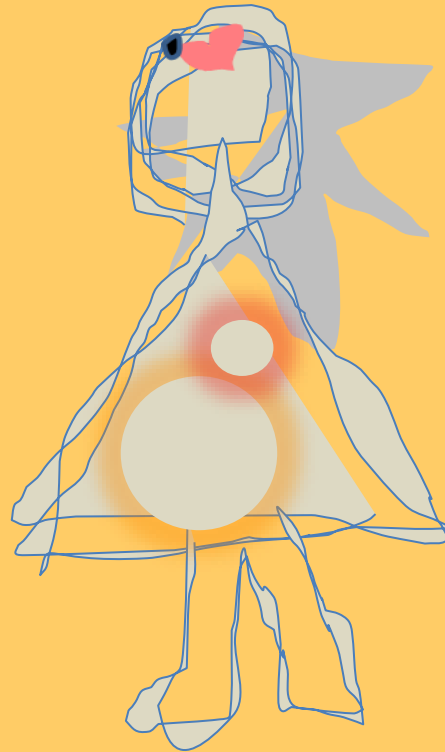
Algunos figurines para recortar y jugar lo vivido

Con los figurines se puede reproducir jugando la historia. Sobre todo se pueden ampliar la fase recreativa después de la huida y el buen final. Ahora también hay compañer@s, herman@s, otr@s familiares, maestr@s, educador@s y otras personas que ayudan.

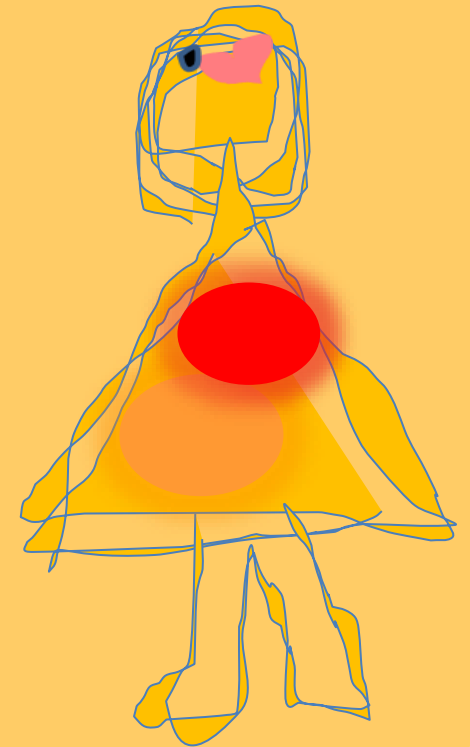
Las páginas vacías no vienen de un fallo al imprimir, sino que permiten un inpreso que facilite recortar los figurines sin que el niño/la niña rompa otra cosa.



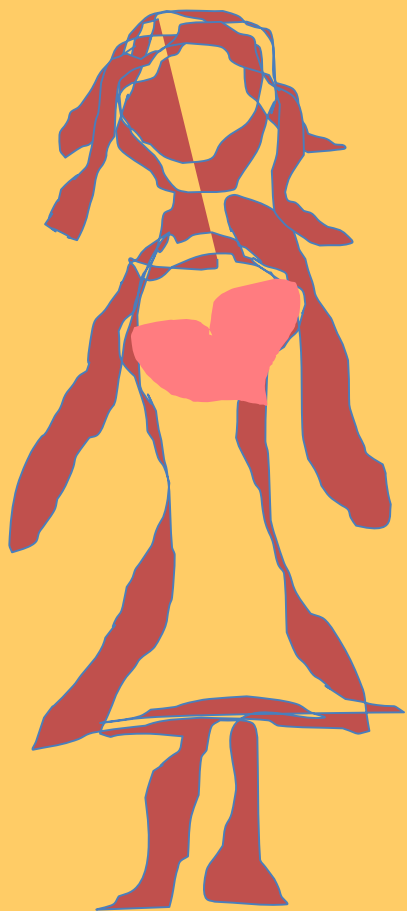
la niña/el niño



la niña/el niño después del acontecimiento grave



la niña sana/el niño sano



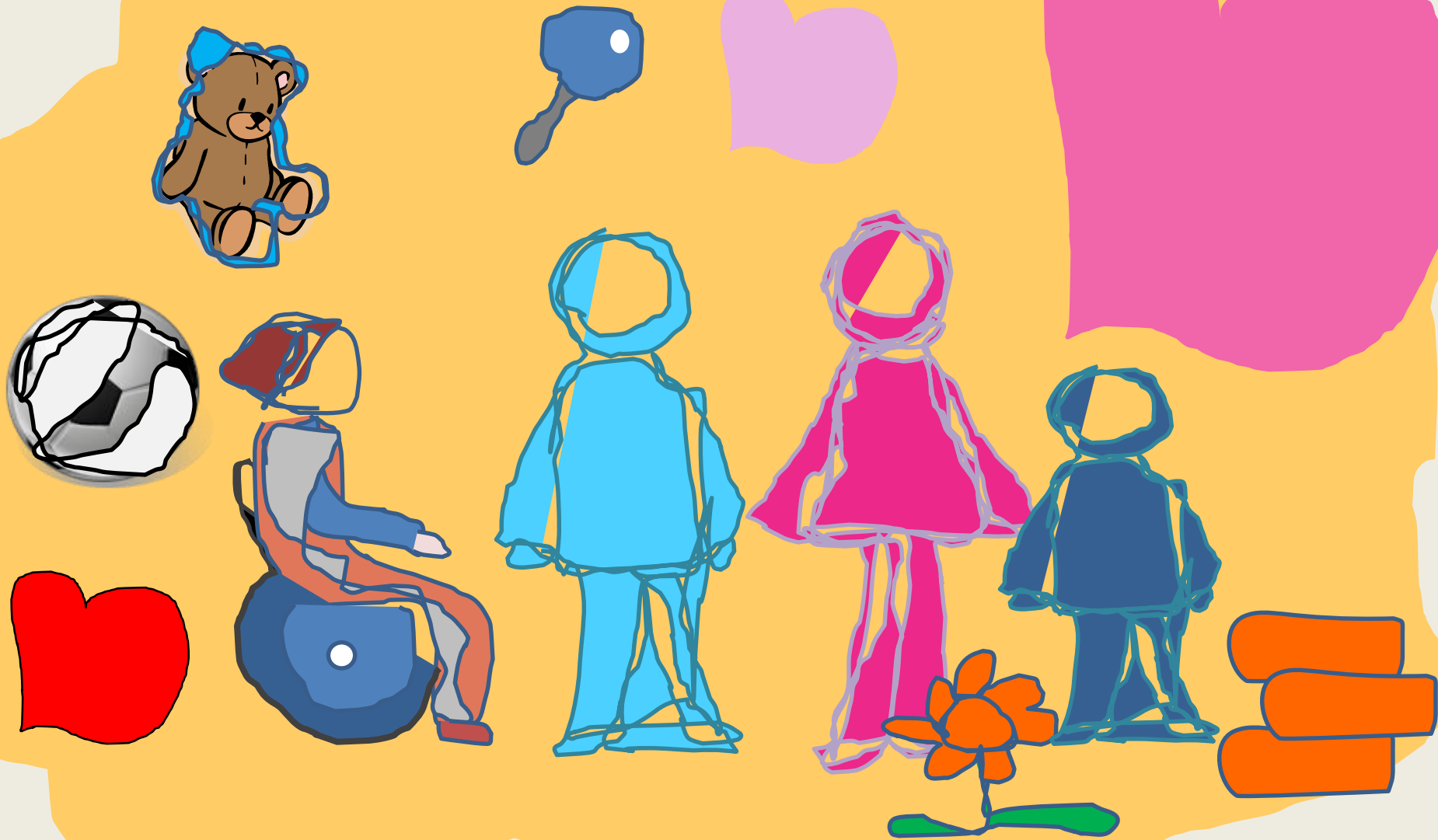
la madre



el padre



el nuevo hogar



herman@s

compañer@s

juguetes



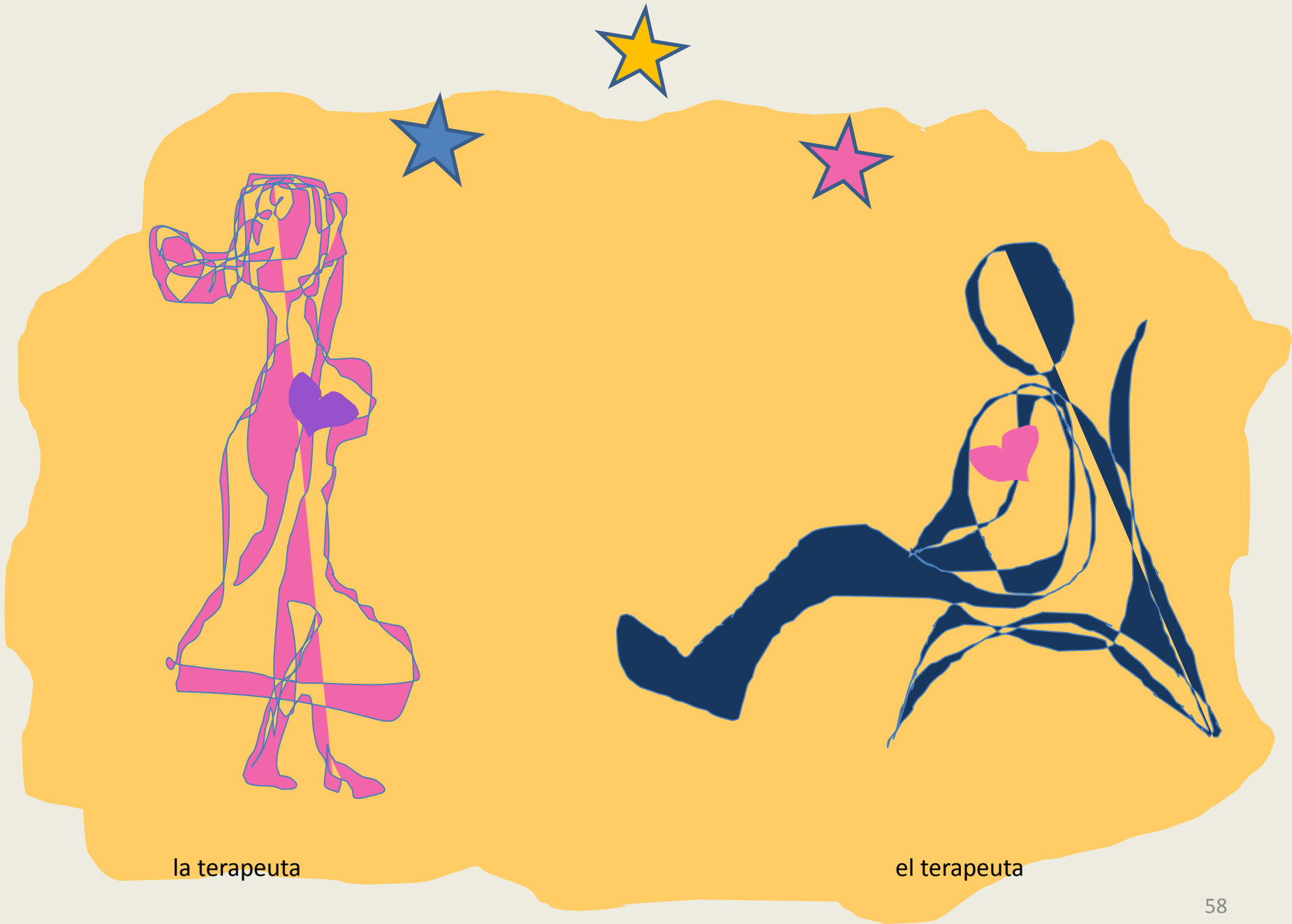
los parientes

maestr@s



educador@s

amig@s



la terapeuta

el terapeuta

