

Explicar la tragedia a los niños



MARGARITA GUTIÉRREZ
Profesora de la Facultad de Magisterio
y Ciencias de la Educación

La tragedia que la DANA ha provocado en nuestra tierra y en otros puntos de España nos enfrenta a una nueva situación de dolor y desolación que puede ser muy difícil de gestionar. Son muchas las familias que están viviendo una experiencia traumática, con pérdidas personales y materiales enormes. En estos momentos de desconcierto y sufrimiento, los centros educativos son clave para afrontar las diferentes respuestas emocionales que puedan surgir en los alumnos.

Los niños pueden haber sido testigos directos o indirectos de la tragedia; están expuestos no solo a la experiencia de lo sucedido, sino también a cómo se vive el trauma y la pérdida en la familia y en la propia comunidad. Incluso cuando no lo han vivido en primera persona, esto puede afectarles de manera significativa.

En los colegios, los alumnos van a encontrar un espacio seguro y de apoyo en el que, acompañados de toda la comunidad educativa, podrán tratar de aprender a afrontar y procesar sus emociones de forma saludable. Es importante tener en cuenta que el impacto en algunas familias ha sido muy trágico, y su nivel de afectación puede hacer que, en este momento, algunos padres no estén en las mejores condiciones para ofrecer respuestas tranquilizadoras o apoyo suficiente a sus hijos. Por lo que, los profesores pueden ser los primeros adultos significativos, fuera de la familia, a quienes los niños planteen cuestiones que no son fáciles de responder.

Al igual que los adultos, los niños intentan procesar en su mente lo que ha ocurrido de la manera más adaptativa posible. Son conscientes de lo que sucede a su alrededor, aunque su capacidad de comprender la pérdida depende de su nivel de desarrollo cognitivo y emocional. Por ejemplo, los más pequeños en la etapa de Educación Infantil aún no comprenden la irreversibilidad de la muerte y pueden plantear preguntas recurrentes como si la persona fuera a regresar. Los alumnos de Primaria, en cambio, ya comienzan a entender progresivamente que la muerte es un hecho irreversible y son más conscientes de las emociones propias y de los demás.

Hablar con los niños sobre la pérdida y la muerte no es fácil, pero es necesario. Ante semejante catástrofe, ¿qué podemos decir? A veces simplemente se trata de escuchar, atender lo que los niños cuentan y acoger sus historias con cariño y respeto. También es importante generar espacios seguros para hablar. Si preguntan, siempre hay que responder y ajustar nuestras explicaciones a lo que nos preguntan. En estas situaciones difíciles, a veces los adultos no tenemos todas las respuestas. Es importante adaptarnos a la capacidad de cada niño para entender lo que está ocurriendo,



ya que, si no respondemos adecuadamente, pueden llenar los vacíos con fantasías, temores, sentimientos de culpa o incertidumbre. Hay que tener en cuenta que cada etapa requiere una forma distinta de comunicación, pero debemos ser siempre sinceros y, si tampoco nosotros tenemos las respuestas, podemos expresarlo y pensar juntos la mejor forma de encontrarlas.

Es tan importante hablar como respetar sus silencios, tiempos y formas de expresión. Los niños más pequeños expresan mejor sus emociones a través del juego y el dibujo que con palabras. Los de Primaria suelen expresar mejor sus preocupaciones y sus miedos verbalmente. Los adolescentes y jóvenes pueden encontrar en la acción y en la ayuda al prójimo, tal como evidencian los miles de voluntarios que hemos visto desde el primer momento de la tragedia, una forma de canalizar sus emociones.

Hay que estar atentos y cuando estas formas de expresión puedan ser indicativas de síntomas que podrían aparecer como consecuencia de la experiencia traumática o del duelo patológico, es fundamental consultar y, en su caso, derivar a profesionales de salud mental. La ansiedad persistente, la tristeza extrema y otros cambios significativos en su comportamiento pueden ser indicadores para buscar ayuda profesional.

Por otro lado, hay que tener en cuenta que los profesores también sienten el impacto emocional y, es necesario que se cuiden y se apoyen en el resto de la comunidad educativa. Varias instituciones están ofreciendo apoyo psicológico y formación en temas de duelo y crisis a docentes para que se sientan preparados y acompañados en estos momentos.

Finalmente, los profesores tienen la oportunidad de ayudar a sus alumnos a comprender que, aunque hayan vivido momentos difíciles, no están solos. Fomentar la solidaridad en la comunidad escolar y cultivar la empatía entre compañeros crea un ambiente cálido, donde los niños pueden sentirse seguros y acompañados en su proceso de crecimiento. Actividades como los círculos de diálogo, juegos para explorar y modelar el miedo, y espacios amigables donde puedan gestionar sus emociones, son maneras sencillas pero poderosas de ayudarlos. Técnicas de relajación o momentos de juego compartido también les brindan el espacio necesario para expresar emociones, fortalecer su resiliencia y recobrar esa sensación de seguridad que tanto necesitan. ■