

# El Niño Adoptado

## Desactivar la conducta de miedo con seguridad percibida

Karyn B. Purvis  
David R. Cross  
Wendy L. Sunshine

### Capítulo 4

*Janey, de seis años de edad, no tenía demasiada hambre en la escuela, durante el día, pero luego, cuando se le pasaba el efecto de los fármacos estimulantes que trataban su trastorno de déficit de atención con hiperactividad (TDAH), le entraba un hambre voraz. Una tarde, preguntó: «mamá, tengo hambre, ¿puedo comerme una galleta? ».*

*La madre estaba en la cocina, muy ocupada preparando una cena abundante para toda la familia y contestó: «no, cariño, dentro de diez minutos empezaremos con el pollo y las verduras que estoy preparando para la cena».*

*Janey rompió a llorar y a gritar. «¡ Te odio! ¡ Te odio! ¡ Eres muy mala, eres una mamá muy mala! ¡ Nunca me dejas comer nada!» La pequeña salió corriendo hacia su habitación, cerró de un portazo y siguió llorando desconsoladamente.*

*Horrorizada, desconcertada y decepcionada, la madre de Janey no tenía ni idea de por qué Janey había reaccionado así.*

Las conductas perturbadoras (rabietas, esconderse, hiperactividad o agresividad) suelen ser consecuencia del miedo profundo y primario del niño. Los niños como Janey pueden estar físicamente seguros en su nuevo hogar adoptivo, pero los traumas del pasado que han quedado grabados en sus cerebros se activan con facilidad. El hambre, el maltrato o el abandono de hace unos meses o incluso unos años aún puede desencadenar terror que, a su vez, da lugar a una conducta descontrolada. El miedo crónico es como el abusón del colegio, que asusta a los niños para que se porten mal. Es muy fácil que los padres confundan los estallidos debidos al miedo con desobediencia deliberada; pero no son lo mismo en absoluto.

El miedo profundo hizo que Janey rompiera a llorar cuando le negaron la galleta. Para la pequeña, que pasó un año de hambre intensa en el orfanato, la promesa de cenar al cabo de diez

minutos no era un consuelo real. Se acordaba de cuando se iba a dormir con hambre todas las noches, después de que los cuidadores del orfanato no le hicieran caso cuando les rogaba algo para comer. La madre de Janey sabía que no faltaba mucho para una cena copiosa y que no había peligro alguno de que la niña pasara hambre, pero la parte primitiva, traumatizada y hambrienta del cerebro de Janey era incapaz de entenderlo. El hambre había quedado codificada en la memoria más profunda. Cuando le negaron la galleta, Janey se aterrorizó, porque pensó que se moriría de hambre.

### **Construir confianza ayudando al niño a sentirse seguro**

Puede dar un paso muy importante para eliminar las rabietas y la mala conducta (y para facilitar el aprendizaje y las relaciones familiares positivas) si proporciona un entorno en el que el niño sienta y experimente seguridad. Esta estrategia se llama proporcionar «seguridad percibida». Se proporciona «seguridad percibida» cuando se prepara el entorno y se adapta la propia conducta para que el niño pueda sentir de una manera básica y profunda que está verdaderamente a salvo en su hogar y con usted. Hasta que el niño no experimente esa seguridad por sí solo, no podrá desarrollar confianza y, por lo tanto, el proceso de curación y de aprendizaje aún no podrá empezar.

### **Cuando el miedo está al mando**

#### **Un niño asustado se centra estrictamente en cuestiones relacionadas con la supervivencia, como...**

- La seguridad.
- El hambre y la sed.
- El cansancio.
- Escapar de situaciones que le dan miedo.
- Hacer que lo que duele se acabe y se vaya.
- Mantener el control.

#### **Un niño asustado no puede entender...**

- Discusiones, sermones o regañinas.
- El razonamiento, la lógica o las historias complejas. Las conversaciones filosóficas o los conceptos abstractos. Los rompecabezas o los problemas de matemáticas.

#### **La respuesta primitiva de «luchar, huir o inmovilizarse» puede hacer que el niño...**

- Salga corriendo y se esconda.
- Explote física o verbalmente.

Se enfade o llore.  
Se bloquee y no responda.  
Intente controlar la situación.

Recuerde: *el miedo hará que su hip se porte mal.*

¿Cómo podría haber respondido la madre de Janey para proporcionar «seguridad percibida» sin echar a perder el apetito de Janey para la cena casera? Por ejemplo:

«Mamá, tengo hambre, ¿puedo comerme una galleta?»

«Sí, cariño, puedes comerte una galleta en cuanto acabes de cenar.» (La madre le da la galleta.) «¿Quieres ponerla al lado de tu plato, en la mesa, o prefieres guardártela en el bolsillo hasta que acabes de cenar?»

Esta actuación tan sencilla habría garantizado a Janey de una manera visceral que no iba a pasar hambre. No se le ha permitido comer la galleta antes de la cena, pero ahora puede tocar la comida sabiendo que se la podrá comer. Decidir si la deja sobre la mesa o se la mete en el bolsillo la ayuda a tener la sensación de que controla la situación y la ayuda a practicar el autocontrol. Las pequeñas elecciones de este tipo son un consuelo para los niños traumatizados y les ayudan a construir confianza.

Para subrayar lo profundo que puede llegar a ser el miedo al hambre, piense que ya de adulto, un aclamado actor ganador de un Óscar llevaba siempre una piruleta en el bolsillo del traje, fuera a donde fuera o hiciera lo que hiciera. Una vez la sacó y se la enseñó al entrevistador durante un programa de televisión. Su infancia de extrema pobreza le causó tal miedo a pasar hambre que ni la fama ni la riqueza habían podido borrarlo, ni siquiera al cabo de décadas.

### **Desactivar la respuesta de miedo del cerebro primitivo**

Si un niño se siente amenazado, tiene hambre o está cansado, el cerebro primitivo se activa y asume el control. El cerebro primitivo se encuentra en áreas concretas del cerebro, como la amígdala, y controla constantemente las necesidades básicas para la supervivencia, como un policía. Cuando el cerebro primitivo está de guardia, las áreas más avanzadas del cerebro (sobre todo las que se encargan del aprendizaje superior, del razonamiento y de la lógica) se bloquean. Ayudar al niño a sentirse seguro relaja y desactiva la parte más primitiva del cerebro. Calmamos y desactivamos deliberadamente el cerebro primitivo, para evitar que provoque la mala conducta del niño.

Cuando el niño se siente verdaderamente seguro, el cerebro primitivo baja la guardia y permite que la confianza se desarrolle y los vínculos puedan establecerse. Las partes del cerebro que controlan el aprendizaje superior pueden empezar a funcionar. Los niños que se sienten seguros pueden curarse y transformarse en niños seguros que confían en los demás.

*Proporcionar un entorno de «seguridad percibida» desactiva el cerebro primitivo y reduce el miedo. Es un primer paso fundamental para ayudar a su hijo a curarse y crecer.*

## **El miedo crónico causa hipervigilancia**

Con tan solo reducir el miedo se pueden minimizar conductas como la agitación y el movimiento constante, parecidas a las que se ven en los trastornos por déficit de atención. Hemos conocido a muchos niños con problemas que en realidad no son hiperactivos: son hipervigilantes. Esto sucede cuando los niños han quedado tan traumatizados por cuidadores o por situaciones impredecibles y de maltrato durante sus vidas anteriores, que su cerebro primitivo se ha quedado enganchado en un estado de alta vigilancia que les mantiene siempre alerta. Las hormonas de estrés que les llevan a «luchar o huir» siguen circulando en grandes cantidades por el organismo y les ponen en movimiento, haciendo que se muevan sin cesar y que sean incapaces de quedarse sentados o de centrarse en una única actividad, porque no dejan de examinar el entorno en busca de peligros.

Si se les observa cuidadosamente, se pueden detectar síntomas físicos de hipervigilancia, que es un estado de ansiedad crónica. Las pupilas, el centro oscuro del iris, suelen estar dilatadas en los niños hipervigilantes, incluso ante estresores muy leves o cuando el niño parece tranquilo. Este efecto aparece a la inversa en otros niños, cuyas pupilas se contraen tanto que no parecen naturales. Ambos extremos indican un desequilibrio en el sistema de respuesta al estrés.

Otros signos de hipervigilancia son un ritmo cardíaco acelerado y un pulso desbocado. Si le pone una mano sobre el corazón mientras habla con él, podrá detectarlo. Hay niños cuyos corazones laten muy rápidamente, incluso cuando parecen estar tranquilamente sentados en su regazo.

## **Construir confianza**

En todo lo que haga con sus hijos, ha de reducir su miedo y transmitirles el mensaje fundamental de que están a salvo. Algunos consejos:

- Ofrézcales cuidados regulares, para que el niño entienda que «un adulto seguro me cuidará y me protegerá. Este adulto se preocupa por mis necesidades».

- Ofrézcales una interacción afectuosa, para que el niño entienda que «no hay por qué tenerle miedo a este adulto. Me valora como persona».
- Muéstrese receptivo, para que el niño comprenda que «este adulto entiende como me siento. Aquí estoy seguro».

Como ganarse la confianza de un niño:

- Demostrando calidez emocional y afecto regularmente.
- Ofreciendo respuestas emocionales positivas y elogiándole a menudo.
- Respondiendo atenta y afectuosamente a las palabras y a la conducta del niño.
- Interactuando y jugando con el niño.
- Reflejar la conducta y la voz del niño.
- Respetar la tolerancia del niño a los sonidos, al contacto físico y a la distancia personal.
- Respetar la necesidad de espacio personal del niño.
- Emplear un lenguaje y unas palabras sencillas, para que el niño las entienda.
- Avisarle con antelación de cualquier cambio.

*Pase por psicólogos, neurólogos y varios profesionales de todas las disciplinas de intervención temprana, y cada uno tenía una teoría distinta. Todos tienen una respuesta o una solución para una niña hiperactiva, ya sea darle mediación, modificarle la dieta o aplicar un programa de terapia ocupacional. Lo intentas todo, te agotas económica y emocionalmente, y la niña sigue igual.*

*Me asombra haber llegado hasta ese punto en que una niña de tres años con déficit y en situación de riesgo controlaba mi vida y la de sus hermanos. Entre en una pauta para hacerle más fácil la vida a Cindy. Pensaba no quiero exigirle demasiado a una niña con problemas, así que fui reduciendo mis expectativas y ampliando el margen que le daba para fracasar. Eso le aflojo las riendas y cada vez se mostraba más ansiosa y mas incapaz de aprender.*

*Tuvimos mucha suerte de que la doctora Purvis y el doctor Cross me dijeran: «puede hacer las cosas mucho mejor». Y sin mediación. Es capaz de mucho más de lo que me esperaba.*

*Ahora tengo el control y ella sabe que lo tengo, así que ha delegado en mi. Nos sentamos y hacemos cosas juntas. Podemos jugar; de hecho, jugamos a las parejas. Me quede asombrada: emparejo a todos los animales, los puso en fila y*

*los metió, pareja por pareja, en la caja. Nunca la había visto sentada durante tanto tiempo. Hablo en serio. Ni sabía que conocía los animales....He aprendido que su energía inagotable era, en realidad, ansiedad inagotable.*

Madre de Cindy, de tres años de edad, y de David, de seis años de edad. Ambos adoptados en un centro de adopción nacional al nacer

## **Reducir el estrés mejora la conducta**

El cortisol es una hormona que se activa por la respuesta al estrés. Los niveles de cortisol suelen ascender y descender en varios momentos a lo largo del día, pero cuando los niños tienen un exceso o un déficit de cortisol durante un periodo prolongado de tiempo, puede provocar problemas graves.

Si ayuda a su hijo a sentirse seguro, si hace que su mundo sea más previsible, y si le enseña habilidades de afrontamiento positivas, puede optimizar los niveles de cortisol y ayudar a que el cerebro funcione mejor. Hemos documentado este efecto en más de cincuenta jóvenes en situación de riesgo en nuestro campamento de día. Antes de asistir al campamento, los análisis de saliva de los niños revelaron un nivel de cortisol que duplicaba el normal, en consonancia con su experiencia de estrés crónico.

Durante la primera semana en el campamento, los niveles de cortisol siguieron siendo elevados. Sin embargo, a la segunda semana, el cortisol se redujo a la mitad, a niveles que se consideran normales para los niños de su edad. El cortisol se mantuvo en esos niveles más reducidos y saludables hasta el final del campamento, gracias a la reducción de los niveles de estrés.

No se intervino con ellos medicamente; únicamente les implicamos activamente en el entorno seguro, lúdico y multisensorial del campo, que satisfacía sus necesidades emocionales y físicas. La reducción del cortisol fue una noticia excelente, porque los niveles elevados de cortisol crónicos son tóxicos para las neuronas.

Un análisis de los datos de investigación reveló que los participantes en el campamento cuyos niveles de estrés se habían reducido más significativamente (medido por la reducción de los niveles de cortisol) también fueron los que presentaron mayores progresos en el uso del lenguaje. Los resultados del Test General de Expresión y Comprensión Lingüística mostraron que los niños no empezaban a comprender repentinamente más palabras; sin embargo, ahora podían comunicarse mejor. Algunos niños hicieron unos progresos asombrosos, recuperando

anos de expresión verbal con tan solo un mes en el campamento.

Sospechamos que la reducción de los niveles de cortisol explica gran cantidad de los cambios positivos que hemos presenciado en nuestros campamentos, como el desarrollo espontáneo del lenguaje, la sonrisa y la felicidad regulares, mejor conducta, mejores habilidades sociales, crecimiento físico y conductas de apego nuevas.

### **Estrategias que reducen el miedo crónico**

Todos los días, aplique estrategias de esta sesión, que contribuirán a que su hijo se sienta a salvo y experimente la seguridad a un nivel profundo.

#### **Avísele de las actividades que se aproximan**

Los niños con necesidades especiales se sienten más seguros cuando saben que ha de pasar a continuación. Por lo tanto, haga que su mundo sea predecible, anunciando o describiendo una situación antes de la hora. Prepárele para lo que se avecina diciendo cosas como:

- «En un cuarto de hora guardaremos los juguetes y te daremos un baño».
- «En diez minutos, saldremos a comprar».
- «En cinco minutos, nos prepararemos para ir a dormir»

Antes de ir a un sitio nuevo, por ejemplo un centro comercial, hablele de ello. Cuando lleguen, explíquele que hay muchas tiendas y que van a ir a una zapatería. Al anunciar los planes y explicarle la situación, le ayuda a tener menos miedo.

**Importante:** antes de dejar al niño para irse a trabajar, para hacer un recado o por cualquier otro motivo, acuérdesese de explicarle adonde va y cuando volverá. Si le da detalles sobre su ausencia programada, le tranquilizará y reducirá las probabilidades de que presente una respuesta de miedo incontrolado. No intente escabullirse con la esperanza de evitar una escena, porque puede estar seguro de que es una estrategia contraproducente que minara sus esfuerzos por ganarse la confianza del niño. No se sentirá seguro una vez descubra que puede desaparecer en cualquier momento y sin avisarle.

#### **Hacer el día predecible**

Por la mañana, comenten los planes para ese día que empieza. Mejor aún, elaboren una tabla con las actividades del día. Puede pegar fotografías o dibujos que expliquen cada actividad (esto es especialmente beneficioso para los niños con un pensamiento muy concreto). Los recordatorios visuales reforzaran la sensación de seguridad cuando no sepa qué actividad viene a continuación o cuando tenga miedo.

Para que sean flexibles y pueda reutilizarlas, puede pegar cada actividad en una cartulina de 7 cm X 14 cm. Entonces, péguelas en la secuencia correcta en el horario del día.

También se pueden utilizar estas tarjetas para ordenarlas en una secuencia y dárselas al niño juntas, para que pueda llevarlas con él y consultarlas a medida que pasa el día. Le tranquilizara y le recordara lo que viene a continuación. Lo bueno de usar estas tarjetas es que pueden incluir un «Comodín» para los cambios inesperados. Por ejemplo, si el horario del niño (es decir, su grupo de tarjetas de actividad para ese día) incluía una actividad que ha tenido que cancelarse por algún motivo, puede sacar el Comodín, que le dirá como afrontar el cambio. El Comodín puede incluir los siguientes pasos:

- Respirar tranquilamente.
- Hablar.
- Escoger otra actividad.
- Hacer otro plan.

La estrategia del Comodín es particularmente útil para los niños con pensamiento muy concreto. Del mismo modo, las ayudas visuales (fotografías, dibujos e imágenes) son especialmente efectivas con niños con retrasos lingüísticos o cognitivos. Para que su hijo tenga mayor sensación de control, permítale que sea él quien haga las fotografías o recorte las imágenes de las actividades y quien las pegue en las cartulinas.

*Recordarle al niño lo que sucederá a continuación reduce su ansiedad.*

### **Maneras rápidas para ayudar a un niño a relajarse**

---

- Agacharse a su altura, poniéndose de rodillas o sentándose.
- Hablar despacio y tranquilamente, con voz cálida.
- Ofrecerle una pelota antiestrés o un muñequito que pueda estrujar y retorcer.
- Darle goma de mascar (masticar relaja).
- Darle una piruleta o un chupa-chups (chupar relaja).
- Ofrézcale sentarse o quedarse de pie un poco más lejos
- Anímele a que respire lenta y profundamente.



## **Ofrézcale opciones adecuadas para compartir el control**

Sin ceder el control como padres, podemos ofrecer opciones sencillas que tranquilicen al niño y le den sensación de control. Esto tiene el beneficio añadido de compartir un nivel adecuado de control y de ayudar al niño a tomar decisiones y a trabajar en equipo. Ofrecemos opciones como:

- «¿Quieres ponerte los pantalones azules o los marrones?»
- «¿Que prefieres hacer antes, subirte al columpio o merendar?»
- «¿Quieres el lápiz o el bolígrafo?»
- «¿Quieres hacer una siesta o prefieres descansar aquí sentado en silencio?»
- «¿Prefieres darme la mano o andar a mi lado?»
- «¿Quieres jugar a fútbol o dar un paseo?»

Puede ofrecerle opciones y hacer el día más predecible al mismo tiempo. Por ejemplo, si van al médico, avísele de ello diciendo:

«dentro de diez minutos nos vamos al médico». Una vez allí, explíquele donde están: «aquí esperaremos a que vengan o el médico o la enfermera». Y, entonces, puede darle a elegir: «¿quieres sentarte a mi lado o quieres ir a mirar la pecera mientras esperamos?».

## **Lenguaje sencillo y repeticiones**

Hay motivos fisiológicos fundamentales que explican por qué los sermones y las regañinas son inútiles con estos niños. La negligencia o el maltrato que han sufrido al principio de su vida, antes de ser adoptados, han causado retrasos en la adquisición del lenguaje y dificultades en el procesamiento de sonidos. Eso hace que los flujos lingüísticos prolongados les confundan.

Además, una vez se ha activado la respuesta de miedo, los sentidos del niño entran en modo de crisis y las conversaciones se hacen prácticamente imposibles. Imagínese lo que sucedería si, en lugar de gritar «¡Fuego!» le gritáramos a un adulto distraído: «en el segundo piso de mi casa hay un aparato viejo y lo hemos dejado encendido sin darnos cuenta mientras mi cuñado encendía un cigarrillo. El gas se ha encendido y ahora tenemos una situación de vida o muerte».

Hacerse entender por un niño controlado por el cerebro primitivo requiere un mensaje igualmente sencillo. Por eso, a lo largo del libro ofrecemos frases cortas como «céntrate y acaba el ejercicio» o «usa palabras» o «para y respira», que puede usar repetidamente hasta que adquieran significado para su hijo y le resulten familiares. Las frases cortas reducen los obstáculos auditivos y mejoran la comprensión. Para facilitar aun más la comprensión, puede

reforzar los mensajes verbales con expresiones faciales, gestos y lenguaje corporal.

Para crear «seguridad percibida», hable despacio y con voz cálida, emplee un lenguaje sencillo y pídale que repitan lo que les ha dicho.

## **Sea un líder efectivo**

Los niños se sienten más seguros con adultos amables, pero firmes. Si un padre se muestra indeciso y deja que el niño lleve la batuta, este acaba estresado. Se le transmite el mensaje no verbal de que esta solo y que tiene que arreglárselas sin nadie; al fin y al cabo, si sus padres ni siquiera pueden controlar a un pequeñajo como él, serán incapaces de superar una crisis. Los padres han de demostrar con tranquilidad que siempre pueden superar cualquier cosa que pueda pasar.

Estas preguntas le permitirán reflexionar sobre si es un líder efectivo o no:

- **¿Cumple sus promesas?** El mundo de su hijo es seguro y predecible cuando usted cumple sus promesas, tanto si se trata de la promesa de jugar juntos como de la promesa de que la hora de irse a dormir es una en concreto. Si no cumple lo que promete, la seguridad percibida también se disuelve, porque el niño no sabe lo que sucederá en realidad. Y eso le hace sentirse inseguro e inestable. Es importante que hable en serio y que cumpla su palabra cuando hable con su hijo.
- **¿Es tranquilo y paciente?** Si es tan chillón e impaciente como un sargento del ejército, su hijo no se sentirá seguro. No puede desactivar el miedo del niño acosándole, insultándole, avergonzándole ni gritándole. Olvídense de «el que no usa la vara no quiere a su hijo» y controle el impulso de ser implacablemente estricto, exigente, frío o punitivo. Por el contrario, muestre autoridad: dirija a su hijo con firmeza, con calma y con afecto. No pasa nada por pactar con él, siempre que quede claro quién manda.
- **¿Está seguro de sí mismo?** Parte de ser un líder efectivo para su hijo consiste en dar instrucciones claras y en plantear preguntas sencillas. Hacer demasiadas preguntas abiertas, como «¿qué quieres hacer ahora?», a un niño en situación de riesgo puede transmitir falta de seguridad en uno mismo. Los niños se sienten más seguros cuando el adulto está al mando. Las preguntas tan abiertas pueden poner nervioso a un niño que no está preparado para responder adecuadamente, debido a un retraso en las habilidades cognitivas o lingüísticas.

**En lugar de:** «¿querrás bañarte pronto?»

**Diga:** «dentro de diez minutos será la hora del baño».

**En lugar de:** «¿que querrás hoy para comer?»

**Ofrezca opciones sencillas:** «¿querrás manzana o plátano con la sopa de la comida?».

En el capítulo 6 encontrara consejos sobre cuestiones de disciplina y de quien está al mando.

Adoptamos a Curtis cuando tenía dieciocho meses; es mi nieto y tenemos su custodia legal. A los tres meses, su madre estuvo a punto de ahogarle en dos ocasiones mientras mi hijo estaba en el ejército. Ahora, a los ocho años, Curtis sigue teniendo miedo a morir. Había de ello; piensa en ello. Se preocupa mucho y se pone muy nervioso. Cuando vino a casa, no podía dormir y tenía pesadillas. Siempre quería dormir con nosotros. Era como dormir con un helicóptero: giraba y daba vueltas sin cesar.

Sigue protegiéndose, siempre está en guardia. Está obsesionado con el control y así es su vida. En el Hope Connection Camp, Curtis se sintió seguro y eso fue lo más importante. Sabía que nadie le haría daño, que nadie le obligaría a hacer algo que no quisiera hacer, que nadie le gritaría y que nadie le pegaría. Y fue fantástico que aprendiera a comunicar mejor que necesita y que quiere.

El programa le ha hecho un bien increíble. Ahora le va mucho mejor, tanto que puede interactuar de verdad con otras personas y conservar las relaciones personales. Participa en todo lo que puede. Consiguió entrar en el cuadro de honor de la escuela y se lo agradezco a la doctora Purvis. Hace unos años, no habría podido.

Tutora de un niño separado de una madre alcohólica consumidora de drogas.

## **Prevenga la sobrecarga sensorial**

Las imágenes, los sonidos o las sensaciones corporales de gran intensidad pueden sobresaltar y asustar a los niños en situación de riesgo cuyos sentidos no se han desarrollado plenamente. Se quedaría sorprendido de las pequeñas cosas que alteran a su hijo: alguien que lleva perfume, la textura desconocida de una tela o un empujón inofensivo en el patio de la escuela.

Puede ayudar a reducir esa sobrecarga sensorial y el pánico que desencadena. El primer

paso es reducir la saturación visual. Escoja decoraciones sencillas y suaves para la casa, especialmente en las habitaciones que su hijo usa con regularidad; evite los estampados abigarrados o de colores muy contrastados. Minimice las películas o los juegos con muchos colores o muy ruidosos.

También resulta útil bajar el volumen de su voz y de los aparatos electrónicos. Hable en voz baja y reduzca el volumen de la televisión o de la música en unos cuantos puntos. Acuérdesse de eliminar los olores adicionales, como los ambientadores, la colonia, el agua de masaje, las velas perfumadas o los desodorantes con olor, porque distraen e irritan a los niños con problemas de procesamiento sensorial.

Tenga cuidado en lugares como restaurantes, centros de actividades o parques de atracciones. Están llenos de ruidos estridentes, de una actividad visual frenética, de contacto físico inesperado y de olores desconocidos que pueden sobre estimular fácilmente a su hijo. Limite la exposición a estas situaciones mientras su hijo se esté poniendo al día evolutivamente.

Si su hijo tiene sensibilidad auditiva, es una buena idea tener tapones para los oídos siempre al alcance, para momentos concretos en que los sonidos sean demasiado intensos para él. Para darle mayor sensación de control, deje que sea él quien los lleve en el bolsillo, para casos de emergencia. Contar con una estrategia de afrontamiento le tranquilizara mucho, pero no permita que lleve los tapones puestos todo el día. Si los usa demasiado, impedirá el desarrollo del oído y del lenguaje.

Un ejemplo de sobrecarga sensorial: poco después de que Wynn fuera adoptado en el orfanato, empezó a arrancar el papel de las paredes del baño. A su madre le preocupaba más la salud de su hijo que la decoración de la casa, así que en lugar de ponerse como una fiera, intento entender que había provocado esa conducta tan salvaje y destructiva. Leyó el registro que había ido elaborando sobre la conducta de su hijo y se dio cuenta de que el pequeño se comportaba de una manera extraña siempre que se encontraba en sitios con colores brillantes y contrastados y con gran riqueza visual. Sabía que durante los dos primeros años de su vida, Wynn había vivido en una institución austera y estéril. Se dio cuenta de que el estampado de colores vivos de las paredes del baño le resultaba amenazador y estresante. Arrancar el papel era una respuesta de protección ante los colores desconocidos y el estampado llamativo, que eran unos estímulos visuales demasiado potentes para sus pobres ojos. Armada con este conocimiento, su madre pudo tomar medidas para minimizar la sobrecarga visual y ayudarle a ir tolerando mejor poco a poco.

## **No le acorrale**

Obviamente, si lo que intenta es aumentar la seguridad percibida, nunca ha de poner a un niño traumatizado en una situación en la que se sienta acorralado y amenazado físicamente. Sin embargo, también ha de tener en cuenta que, a veces, incluso gestos bienintencionados pueden resultar amenazantes para un niño traumatizado. Si un niño fue maltratado por sus cuidadores en el pasado, es fácil que malinterprete un gesto amistoso o juguetón y lo entienda como algo

amenazador. A un niño con trastorno de procesamiento sensorial se le puede provocar un ataque con tan solo revolverle el pelo.

Algunos gestos son fácilmente malinterpretados por niños que han sido víctimas de maltrato. Por ejemplo, que un adulto sostenga la cara de una niña con ambas manos o las ponga sobre sus hombros, puede resultar muy inquietante si la niña en cuestión ha sido víctima de abusos sexuales, porque le recordara a cuando un adulto la atrapo sin posibilidad de escapar. Si una niña fue agarrada y forzada en el pasado, un gesto tan sencillo (que en este caso quiere ser afectuoso y seguro) puede activar recuerdos traumáticos y provocar un arrebato conductual.

Po lo tanto, es importante ser consciente de ello y respetar los límites físicos que marca el niño. En caso de duda, use solo una mano, para que no se sienta atrapado. Por otro lado, intente no tocarle cuando no lo espera.

### **La cascada bioquímica del miedo**

Unas sustancias llamadas neurotransmisores regulan funciones del cuerpo y del cerebro muy importantes. Funcionan a nivel celular, como un grupo de interruptores químicos interrelacionados, y regulan funciones como la tensión arterial, la alerta mental y la temperatura corporal. La cantidad correcta de neurotransmisores permite que el cuerpo funcione óptimamente, pero cuando se desequilibran, preparan el camino para la disfunción conductual.

Cuando un niño se asusta, los neurotransmisores responden de una de dos maneras posibles. Una es activarse más y entrar en un estado de alerta máxima, que permite la respuesta de «lucha o huida». Si un niño experimenta un miedo intenso mediante esta vía neuroquímica, es muy probable que presente conductas externas obvias y golpee, de patadas, grite o saiga corriendo.

La reacción alternativa consiste en que el niño se queda paralizado y se disocia, para poder escapar mentalmente de la situación amenazante. Los niños que se encuentran en esta vía neuroquímica dirigen la respuesta de miedo hacia el interior, se cierran al mundo exterior, se esconden y se quedan ensimismados. Se esconden físicamente o se entierran en actividades con objetos inanimados.

Cuando el miedo se intensifica, activa una serie de reacciones bioquímicas en el cuerpo que reducen la capacidad del niño para mantener la calma y pensar con claridad. La progresión va de tranquilidad a alarma a miedo y a terror. Cuando el miedo entra en escena, es inmediato y se orienta a la supervivencia, por lo que se impone al resto de procesos mentales.

Los sistemas de neurotransmisores de los niños vulnerables y en situación de riesgo pueden estar en un estado de hiperactivación permanente, por lo que, con el tiempo, cada vez son menos resistentes al estrés. Cuanto más ansioso se sienta el niño, mas reactivara los traumas del pasado, lo que, a su vez, libera neurotransmisores que le vuelven cada vez más agresivo, beligerante y poco razonable.

En algunos niños, la elevada reacción al estrés crónica puede provocar un trastorno denominado *agnosia del dolor*, o incapacidad de sentir dolor. Esta misma hiperreactividad bloquea el

aprendizaje y es uno de los motivos por los que un niño de preescolar se sabe el alfabeto un día, pero al siguiente no puede pasar de la D.

Afortunadamente, con el tiempo, podemos ir reduciendo esta reactividad bioquímica si reducimos el miedo drásticamente y enseñamos a estos niños nuevas habilidades de afrontamiento.

## **Ayude a los niños a identificar personas seguras**

Los niños cuyos primeros años de vida no sucedieron en un entorno seguro y estable tienen dificultades a la hora de reconocer a personas que les pueden hacer daño. Eso hace que su mundo sea impredecible y les asuste. Puede aumentar la «seguridad percibida» de su hijo enseñándole a distinguir entre amigos y enemigos.

Una manera de iniciar las conversaciones sobre seguridad es hablar con su hijo sobre los distintos animales y lo que la naturaleza les ha concedido para poder mantenerse seguros. Por ejemplo, el puercoespín tiene púas, el gato tiene unas y la habilidad de bufar y la tortuga puede esconderse en el caparazón. A continuación, puede ayudarle a identificar que cosas le ayudan a mantenerse a salvo y como decidir si una persona es segura o no. Nosotros damos a los niños un folleto con la siguiente información:

Hay muchas maneras de saber si una persona es segura. Algunas de ellas son:

- Las personas seguras son amables contigo.
- Las personas seguras se preocupan por ti.
- Las personas seguras te escuchan.
- Las personas seguras no te hacen daño.
- Las personas seguras no te amenazan.
- Las personas seguras no te piden que escondas algo a tus padres.
- Las personas seguras no te tocan de manera que te asusta o te duele.

## **No le atosigue con la comida**

No es raro que los niños adoptados o en acogida almacenen comida. Las privaciones que han sufrido han hecho que el cerebro primitivo crea que el hambre esta a la vuelta de la esquina. Para estos niños, la comida es una gran fuente de consuelo. Respete esos temores y afróntelos con suavidad.

Una niña con la que trabajamos cuatro años después de haber salido del orfanato le enseñó a su madre algo sorprendente. Se puso frente a ella con los brazos extendidos y abrió y cerró los dedos repetidamente.

«¿Sabes lo que quiere decir esto?», le pregunto, abriendo y cerrando las dos manitas vacías.

«No, cariño, ¿que quiere decir?»

«Quiere decir "por favor, señor del orfanato, por favor, deténgase y deme algo para comer", pero nunca se paraba», dijo.

Esta historia debería darle una idea de lo que han tenido que soportar algunos niños antes de llegar a su hogar adoptivo y de por qué la comida sigue siendo una cuestión problemática para ellos.

Puede hacer que se sientan mejor si comparte con ellos el control sobre la comida. Por ejemplo, puede dejar que le ayude a servir la comida a la familia. Si le ayuda a cortar el pastel, siente que tiene más control y aprende que el trozo de papa es más grande, porque es un adulto. A veces, los niños creen que reciben raciones mas pequeñas porque se les quiere menos (y en el orfanato, es muy posible que eso le parezca cierto a un niño hambriento).

Otra manera de aumentar la seguridad percibida es que la comida este a su alcance. Puede preparar una cesta con comida saludable en paquetes pequeños y sellados, como uvas pasas o avellanas, que el niño pueda guardar en su habitación. Esto puede ser un gesto inmensamente afectuoso para un niño adoptado que se despierta hambriento y asustado; saber que hay comida esperándole le tranquiliza inmediatamente.

## **Ayude al niño a afrontar situaciones nuevas**

A veces, los niños adoptados pueden pedir cosas extrañas que, a primera vista, parecen deberse a la holgazanería o a las técnicas de manipulación del niño. Sin embargo, muchas veces, las peticiones se deben al terror. Si los padres pueden descifrar el mensaje subyacente de miedo, podrán responder con compasión y amabilidad: con seguridad percibida. Un ejemplo: una niña guapa, que pasó sus primeros once o doce años de vida en un orfanato, llama a su madre después de una actividad extraescolar por la tarde.

«Mama, ¿puedes venir a buscarme al colegio?»

«Pero Jenny, si esta a cuatro manzanas. No pasara nada.»

«Pero mama, es que no quiero venir sola.»

En lugar de: «es absurdo, Jenny. ¿Por qué tengo que ir a por ti en el coche si no es más que un paseo? Muchos niños lo hacen cada día y no les pasa nada».

Diga: «cariño, mira, esto es lo que voy a hacer. Voy a andar a tu lado y tú puedes ir en la bici junto a mí durante todo el camino a casa. Lo haremos así durante una semana, o un mes, o un año, hasta que te sientas segura. Entonces, me podrás decir "mama, ya puedo ir sola"».

La segunda respuesta es mucho más efectiva, porque ofrece seguridad percibida y respeta el miedo de la niña. Solo porque el padre sepa que el camino a casa es seguro, no quiere decir que Jenny haya asimilado el mismo sentido de seguridad. Y, al fin y al cabo, ¿por que debería ser así? Durante los años en que el resto de escolares caminaban tranquilamente de camino a la escuela y de vuelta a casa, ella sufrió abusos sexuales repetida y regularmente. Para esa niña, cada esquina esconde una amenaza. Tener miedo de ir andando a casa sola es legítimo y apropiado en base a su experiencia.

Al andar con ella durante tanto tiempo como sea necesario, la madre la ayuda a aprender que es una actividad segura de la que incluso pueden disfrutar. La madre también construye confianza y sintonía al ofrecerle apoyo mientras lo necesite.

## **Sea accesible**

Para muchos niños adoptados y en acogida, los adultos están asociados al dolor y a la decepción. Por lo tanto, tiene sentido que tiendan a alejarse y a evitar a la gente. Debemos hacer todo lo posible para cambiar esa percepción y hacernos accesibles y seguros.

Una manera de hacerlo es bajar hasta su altura, agachándonos o arrodillándonos antes de empezar a hablar con ellos. Una vez allí, utilice una voz no amenazante, tranquila y modulada.

Otra estrategia consiste en asociarnos a cosas que le gusten al niño o con las que disfrute. Por lo tanto, ofrézcale algún caramelo o juguetes pequeños, en un gesto de amistad. En lugar de enviar al niño para que juegue solo con el juguete, únase a él u obsérvele y elógiele en sus esfuerzos.

Cuando el niño empiece a acercarse voluntariamente y a abrirse, recompense esa conducta. Responda con afecto, con interés, con una voz cálida y con ojos sonrientes, no reganándole.

En cierto sentido, es como abrir una «cuenta de confianza» que funciona como una cuenta bancaria. Cuanto más le demuestre al niño que puede confiar en usted y cuanta más «seguridad percibida» pueda ofrecerle, mayor será el saldo de su cuenta. De vez en cuando, tendrá que «retirar» fondos y pedirle al niño que se enfrente a nuevos retos o a tareas nuevas y complicadas.

Nunca retire más del veinte por ciento de esa cuenta de confianza. Un saldo positivo significa que está fomentando la seguridad percibida y que obtiene un beneficio bioquímico concreto o reduce las hormonas de estrés en el organismo de su hijo, lo que, a su vez, fomenta el apego y permite un desarrollo sano.

## **Preséntele situaciones novedosas**

Puede contribuir a que el mundo del niño sea más predecible ofreciéndole explicaciones y orientación en situaciones nuevas. Por ejemplo, si van a visitar a alguien, pídale permiso al anfitrión para enseñarle la casa a su hijo, para que sepa dónde encontrar el lavabo, donde está la cocina, donde se guardan los juguetes, etc.



Es difícil saber con antelación cuanto tardara el niño en adaptarse al nuevo entorno. En función de la complejidad de la situación y de la intensidad del miedo de su hijo, puede tardar mucho. Asegúrese de que se da suficiente margen y de que podrá dedicarle el tiempo que necesite.

A continuación encontrara un ejemplo extremo, pero verídico de lo que puede suceder. Una madre adoptiva trajo a su hijo de cinco años de edad, Robbie, para que se hiciera las pruebas previas al campamento de verano. Las pruebas se llevan a cabo en un edificio universitario, que despide un aroma institucional. El día en que Robbie anduvo por los amplios pasillos, entre una multitud de desconocidos, podía oír golpes a lo lejos, porque había obreros arreglando tuberías en uno de los pisos de arriba. Al irse acercando a la sala donde tenía la cita, empezó a asustarse cada vez más, quizás porque se acordaba del orfanato. Para cuando le presentaron a uno de los miembros de nuestro equipo, la doctora Karyn Purvis, los ojos le iban de un lado a otro y los hombros estaban muy tensos. Se le había acelerado la respiración, se le habían dilatado las pupilas y tenía los puños muy apretados. Era incapaz de concentrarse lo suficiente para responder a ninguna de las preguntas.

«Robbie, ¿necesitas algo?», pregunto Karyn.

Incapaz de articular ni una palabra, meneo la cabeza.

«Robbie, ¿tienes miedo?», pregunto más concretamente.

«Si», admitió.

Karyn retraso las pruebas y empezó a enseñarle el nuevo entorno. Empezó por enseñarle la llave del despacho en que se encontraban y dejándole que la llevara el. Le invito a que practicara y la ayudara a abrir y a cerrar la puerta. Entonces, hizo que Robbie y su madre la dejaran fuera del despacho. Karyn llamo a la puerta y Robbie pregunto «¿quién es?» cuando ella hubo contestado, miro a su madre y le pidió permiso para abrir la puerta. La madre dijo que si y el abrió. Los tres representaron la escena varias veces, para ayudarle a tener sensación de control y de predictibilidad en ese entorno.

Entonces, dieron un paso más, porque el niño seguía teniendo miedo. Karyn le cogió de una mano y su madre de la otra, y juntos recorrieron todo el edificio, entrando en los despachos y en las aulas. En el ascensor, dejaron que Robbie pulsara el botón para subir al piso de arriba.

En el tercer piso, vieron a un trabajador dando martillazos a las tuberías. Esto ayudo a explicar algunos de los ruidos que le asustaban. En el suelo había tornillos y tuercas descartados y Karyn pregunto a los trabajadores si el niño podía coger uno. Cuando los trabajadores accedieron, Robbie cogió uno y se lo metió en el bolsillo. Pensaba que era un tesoro y se convirtió en un símbolo tangible de su dominio sobre ese nuevo entorno.

Les dieron las gracias a los trabajadores, y las dos adultas y el niño volvieron al ascensor, donde Robbie pudo pulsar el botón para regresar al piso de abajo. De nuevo en el despacho de las pruebas, cerraron la puerta y Robbie el cerro con llave, con permiso de su madre. Karyn

practico con el unos ejercicios de respiración durante algunos minutos, para que se relajara. Entonces, empezaron con las pruebas y Robbie lo hizo muy bien.

Esta escena subraya la importancia de la seguridad percibida, porque aunque tanto la madre como Karyn sabían que el niño estaba totalmente seguro, el propio niño no lo entendió hasta que pudo explorar todo el entorno y aclimatarse. Hasta que no sintió la seguridad por sí mismo, no pudo pensar claramente ni afrontar tareas un tanto exigentes, ya que el miedo le inmovilizaba.

Al igual que sucede con los animales, los seres humanos pueden analizar el entorno para determinar si están seguros o no. Es un mecanismo básico de supervivencia. Ayudar a un niño traumatizado a adaptarse a un entorno nuevo le ayuda a dejar a un lado su legítima preocupación por la supervivencia. Solo después de que lo haya logrado podremos pedirle toda su atención.

## **No sea catastrófico**

Si plantea la peor situación posible, aterrorizara a un niño que ya está asustado de por sí; en lugar de eso, ofrézcale únicamente la información necesaria para que tome las decisiones adecuadas.

Reflexione sobre como transmitirle la preocupación por su conducta impulsiva:

**En lugar de:** «si sales corriendo a la carretera, conseguirás que te atropelle un camión, te morirás y nunca más te veré».

**Diga:** «no es seguro que saigas a la carretera, porque podía haber un coche o un camión. Y mama se pondría muy triste si te pasara algo».

**En lugar de:** «si sales cuando ya está oscuro, el hombre del saco puede atraparte y hacerte cosas muy, pero que muy malas».

**Diga:** «no es seguro que saigas solo a la calle cuando oscurece. A veces, hay gente mala que hace daño a las niñas que andan solas en la oscuridad. Mama se pondría muy triste si te pasara algo, así que es mejor que salgamos juntas».

Los niños han de conocer las consecuencias de sus acciones, pero de manera que se fomente una conducta más consciente, no un miedo aun más profundo.

## **Legitime sus emociones**

Los niños adoptados o en régimen de acogida suelen llevar consigo una gran tristeza debido a las pérdidas que han sufrido, además de las emociones habituales que van apareciendo en la vida cotidiana. Una niña puede echar de menos a una amiguita a la que ya no verá mas, otra puede

estar enfadada porque sus padres la abandonaron y otra puede tener miedo a los perros, porque se acuerda de que uno le mordió una vez. Los padres han de permitir que los niños se sientan seguros expresando sus emociones, sabiendo que no les rechazarán ni se burlarán de ellos. Todas las emociones, incluso las negativas, como el dolor, la frustración o la ira, son legítimas.

Evite las afirmaciones del tipo: «los niños grandes no lloran» o «¿se puede saber por que lloras ahora?». Son una falta de respeto y hacen que el niño se sienta avergonzado e inseguro.

Incluso aunque las emociones del niño parezcan insignificantes o extrañas, los padres han de mostrar respeto y no juzgarlas. Al in y al cabo, en el mundo del niño, haber perdido un camión de juguete puede ser tan grave como un accidente de coche para usted. Los padres han de demostrar con su lenguaje corporal, sus palabras y sus acciones que es normal tener emociones.

Aceptar las emociones no quiere decir que deban aceptarse automáticamente las expresiones inadecuadas de dichas emociones, como las rabietas. Por lo tanto, lo que le decimos al niño es: «es normal que te hayas enfadado con Johnny por haberte quitado la pelota, pero no puedes pegarle y hacerle daño». Entonces, le explicamos cómo puede responder: «puedes decirle: "Johnny, estoy muy enfadado porque me has quitado la pelota. Devuélvemela, por favor"». Acepte y legitime siempre las emociones y cuando sea necesario, ensene a los niños maneras más apropiadas de expresarlas.

La siguiente fórmula es una de las maneras en que los padres pueden responder (o enseñar a los hermanos a responderse mutuamente) de manera equilibrada y con palabras: «cuando tu  [insertar conducta] , me siento  [insertar emoción]  y lo que necesitaría es que  [insertar la acción necesaria para llegar a la solución]  »

Recuerde que si usted se siente incomodo expresando sus propias emociones, será muy difícil que permita a su hijo que exprese las suyas. Es posible que censure instintivamente las emociones del niño, para evitar sentirse mal usted. Algunos padres fomentan las expresiones de alegría, pero se sienten obligados a bloquear emociones como la tristeza o el miedo. Intente identificar y superar esta tendencia, porque sentirse seguro expresando las emociones tiene un gran poder curativo.

## **Respete la historia de su vida**

Los niños adoptados y en acogida tienen su propia historia de vida. Nadie conoce mejor la historia de un niño que el mismo... al fin y al cabo es él quien la ha vivido. Los padres han de respetar y aceptar las historias que estos niños traen consigo.

Intentar reelaborar la historia de un niño adoptado puede ser muy tentador. Es posible que un padre quiera endulzar la historia de la adopción blanqueando el pasado y diciendo algo parecido a: «tu mamá te quería mucho y se puso muy triste cuando tuvo que darte, pero sabía que no podía proporcionarte lo que necesitabas». O, por el contrario, también puede resultar tentador hablar mal de los padres biológicos, para que su nuevo hogar parezca mejor en comparación: «tu madre era una drogadicta de dieciséis años y no te quería». Controle el deseo de explicar la

historia de su hijo con el matiz de sus juicios de valor o de sus interpretaciones del pasado.

La labor de un padre que quiere ayudar a su hijo a recuperarse es ofrecer información neutra, para que el niño pueda estructurar el mismo su historia. En el último ejemplo, sería mejor decirle al niño algo así: «no se mucho de tu madre, pero sé que era muy joven y que quizás consumía drogas y vivía en la calle, pero no sé lo que sintió cuando se quedo embarazada de ti. ¿Que crees tú?». Así, se abre una ventana para que el niño pueda acercarse a su historia y compartirla. Acepte y legitime lo que el niño le diga y las emociones que exprese al respecto. Deje que él sea la máxima autoridad en la historia de su vida.

## **Sentirse seguro es cuestión de tiempo**

A pesar de las cicatrices, de las privaciones del pasado y de los vestigios del miedo, los niños en situación de riesgo pueden aprender a consolarse y a sentirse seguros en sus familias. Tenga paciencia y haga todo lo que pueda para que los niños entiendan que ahora están seguros y que son bien recibidos en su nuevo hogar.

Las respuestas de miedo automatizadas tardan en remitir, pero, al final, a medida que el niño crece y se recupera, las situaciones y las circunstancias que antaño eran amenazantes y aterradoras lo son cada vez menos. Y, al final, ya no tendrá que controlar tanto su entorno.

No puede acelerar el proceso de curación, pero sí que puede contribuir a que avance drásticamente, ofreciéndole a su hijo el regalo de la seguridad percibida.