



CREANDO UNA EXPERIENCIA PROFUNDA DE SEGURIDAD PARA NIÑOS Y JÓVENES TRAUMATIZADOS

**Una intervención terapéutica para niños y
jóvenes que han sufrido adversidad y maltrato**

Traducido por: **PETALES España**

Autores:

Joe Tucci

Angela Weller

Janise Mitchell



Original Paper Series – Agosto 2020



Creando una experiencia profunda de seguridad para niños y jóvenes traumatizados

Introducción

Sentirse seguro¹ es un derecho. Sentirse seguro aporta las condiciones necesarias para que el ser humano pueda desarrollarse en todo su potencial. Sentirse seguro nos remite a las experiencias y los recuerdos de la infancia, del hogar y de aquellas personas importantes que nos dieron amor y cuidados. Sentirse seguro nos conecta.

Por el contrario, si no te sientes seguro, estás en peligro. Percibes una amenaza constante. El miedo se apodera de los sentidos. Se desata el dolor, el trauma y la pérdida. Cuando esto ocurre, intentamos reponer la sensación de seguridad perdida. Para ello, recurrimos a las experiencias de interrelación, buscamos la familiaridad con el otro. El anhelo de seguridad agudiza la fuerza de la interdependencia. Se construye sobre el cuidado y la empatía. Recuperar la seguridad restaura la vida.

Sentirse seguro es algo íntimamente ligado con la homeostasis, los mecanismos de autorregulación del propio cuerpo. Los que trabajamos con niños y jóvenes víctimas de abuso y violencia estaremos siempre en deuda con el trabajo de Stephen Porges y su Teoría Polivagal. Gracias a su trabajo, hemos aprendido a reconocer las condiciones fisiológicas que se dan cuando alguien se siente seguro y cuando se siente amenazado, y cómo los seres humanos fluctuamos de un estado a otro. Según Porges, sentirse seguro y a salvo es una experiencia visceral y profunda. Se siente en el corazón. Se inhala a través de los pulmones cuando respiramos. Se transmite en el tono de voz de aquellas personas que nos quieren. Lo sentimos en su mirada y en sus gestos.

Esta experiencia radical de seguridad es la piedra angular de nuestro trabajo con niños y jóvenes víctimas de maltrato. Nuestro objetivo es proporcionar estas experiencias de seguridad a niños y jóvenes víctimas de trauma por medio de las relaciones que establecen con los adultos que los cuidan. En nuestro trabajo integramos nuestra experiencia clínica con los principios de la teoría Polivagal de Porges. Queremos mostrar cómo la experiencia de sentirse seguro se puede conseguir por medio de la interrelación y un método terapéutico basado en conectar los aspectos fisiológicos con los psicológicos.

¹ Nota de traducción. Hemos traducido el término “safety” en inglés por “seguridad” y “sentirse seguro”.



Creando una experiencia profunda de seguridad para niños y jóvenes traumatizados

Principios de una terapia centrada en la seguridad

Sentirse seguro es una experiencia relacional.

La seguridad se experimenta entre personas. Según Porges, en algún punto de la evolución de los reptiles a los mamíferos, fue necesario que los miembros de un mismo grupo empezaran a cooperar para conseguir sobrevivir como especie. De este modo, los mamíferos se vieron en la necesidad de enviar señales a otros miembros del grupo para poder llevar a cabo las tareas de reproducción y cuidado de las crías. Para ello, desarrollaron unos procesos neuronales que les permitieron ejercer un control sobre sus músculos y comunicarse así con sus iguales por medio de gestos y sonidos.

Tal y como expone Porges, este control neuronal sobre los músculos fue evolucionando hasta llegar a permitir en los humanos “establecer contacto visual, emitir sonidos con inflexiones y ritmo, mostrar expresiones faciales reconocibles y modular los músculos del oído hasta llegar a distinguir la voz humana de otros sonidos ambientales”².

El sistema por el cual los humanos se relacionan entre sí está íntimamente ligado con la rama simpática del sistema nervioso autónomo, el cual regula las respuestas de huida/lucha como mecanismos de defensa. El nervio vago mielinizado regula los músculos de la cabeza y de la cara, que actúan sobre, la expresión, la mirada, la escucha, la prosodia. En un estadio evolutivo más primitivo, la proximidad física con el otro era considerada una amenaza y activaba una respuesta para responder al peligro. En consecuencia, los mamíferos tuvieron que desarrollar la capacidad de bloquear esta respuesta primitiva en favor de esa incipiente socialización. El sistema vagal ventral mielinizado se transformó en la herramienta para inhibir las respuestas defensivas más reptilianas y permitir un comportamiento social, comunicativo y afectivo.

La comunicación interpersonal influye en nuestra fisiología. Cuando se activa una alarma en el entorno o dentro de nosotros mismos, ciertas personas tienen la capacidad de calmarnos, ya que están en un estado fisiológico regulado que nos transmite seguridad. La dulzura en su tono de voz, su mirada empática y comprensiva, el modo con que inclinan su rostro para escucharnos, actúan como poderosas herramientas a la hora de bloquear nuestro sistema de respuesta defensiva ante una amenaza.

Buscamos calmar nuestro miedo en la relación y la cercanía con el otro. Palpamos la seguridad que nos transmiten aspectos fisiológicos de otra persona, como puede ser

² Porges 2011, pag. 15.



Creando una experiencia profunda de seguridad para niños y jóvenes traumatizados

un ritmo cardíaco pausado, la profundidad de su respiración, la tranquilidad de su mirada, la melodía de su voz... Nos sentimos seguros al recordar experiencias compartidas de fuerza, amor y crianza, y al compartir historias colectivas de resistencia, lucha y superación. Nos sentimos seguros cuando confiamos en personas que nos demuestran que son predecibles y consistentes; cuando nuestros miedos son entendidos y validados por otros, con paciencia, tolerancia y empatía. En definitiva, nos sentimos seguros cuando mantenemos relaciones seguras que transmiten seguridad.

La experiencia de seguridad está ligada a nuestra fisiología.

*“Cuando una persona detecta que está a salvo o en peligro, desarrolla comportamientos, prosociales o defensivos, que están predeterminados neurobiológicamente. Incluso no siendo conscientes del peligro, se desencadenan en nuestro cuerpo una serie de procesos neuronales para dar una respuesta adaptativa a una amenaza, tales como lucha, huida o bloqueo”
(Porges)*

Dado que nuestra experiencia de seguridad está íntimamente ligada a aquellas personas con quienes nos relacionamos, es una cuestión de supervivencia que seamos capaces de identificar y distinguir quiénes nos dan seguridad y quiénes pueden ser una amenaza para nosotros. De ahí el término de *“neurocepción”*³, acuñado por Porges, que explica cómo los circuitos neuronales son capaces de diferenciar las situaciones en las que estamos a salvo de aquellas que pueden suponer un peligro.

La *“neurocepción”* permite que distintos circuitos neuronales de nuestro organismo estén disponibles para responder ante cualquier circunstancia. Según Porges, el sistema nervioso vagal es el vigilante que monitoriza, momento a momento, el estado de los órganos del cuerpo, ajustando las respuestas a los cambios del entorno, desde permanecer alerta, entrar en acción o quedarnos congelados en situaciones de peligro, a relajarnos y reponer nuestros recursos cuando estamos en una situación de calma.

Por lo tanto, nuestra fisiología evalúa el nivel de amenaza que suponen los otros y el entorno. Por medio de la percepción que tiene lugar en nuestro sistema nervioso, se activan unos circuitos neuronales que producen una respuesta ante una circunstancia concreta. Esta experiencia subjetiva de la realidad está presente en todo. Se filtra en nuestro lenguaje. Moldea la imagen que tenemos de nosotros mismos y de los otros. Influye en cómo nos conectamos con el exterior. Esta subjetividad es la base de toda

³ Término en inglés: Neuroception (neuro + perception)



Creando una experiencia profunda de seguridad para niños y jóvenes traumatizados

nuestra percepción de la realidad, de cómo la interpretamos y de las expectativas que se derivan de ella.

Sobre esta experiencia subjetiva, construimos nuestros juicios de lo ocurrido en el pasado y nuestras expectativas sobre lo que puede acaecer en el futuro; elaboramos nuestras creencias acerca de cómo funcionan las relaciones con los demás y qué podemos esperar de ellas. Esta subjetividad es la que determina cómo nos sentimos en estas relaciones, si podemos fiarnos o no, y si podemos esperar que nos ofrezcan los recursos suficientes para cambiar los modelos fisiológicos con los que hemos funcionado hasta ahora en situaciones de peligro.

Sentirse seguro es algo más que la ausencia de riesgo. La seguridad se da en esas relaciones que nos hacen crecer y renovarnos. La seguridad surge cuando establecemos relaciones de confianza e intimidad; cuando nuestros cuerpos, por fin, pueden dejar de estar alertas y vigilantes y pueden relajarse, descansar y reponerse. Nos sentimos seguros cuando podemos depositar nuestra vulnerabilidad en el corazón de alguien a quien amamos.

El maltrato infantil es una violación de la experiencia de seguridad del niño.

El maltrato supone para un niño una interrupción abrupta de su sensación de seguridad. En muchas ocasiones, los niños son dañados por adultos que se supone debían de protegerles. Estas figuras pueden ser sus padres, familia extensa, profesores, educadores, entrenadores, etc. Para muchos de estos niños, estos adultos han sido refugio y protección durante ciertos periodos de tiempo. Muchos otros nunca se han sentido protegidos ni han recibido seguridad alguna.

Los niños confían en que los adultos, no sólo les protejan, sino que les ayuden a co-regularse y calmarse. Cuando estos adultos se convierten en la causa del peligro, no sólo provocan miedo y dolor, sino que dejan al niño indefenso y sin posibilidad de regularse y recuperar un estado fisiológico de calma y seguridad. Cuando los adultos se comportan de una forma impredecible, tanto en sus acciones como en su lenguaje, los niños quedan expuestos a los vaivenes de una figura inestable incapaz de protegerle y regularle.

Cuando el maltrato implica fuerza y violencia, el terror se apodera del niño. No sabe cuándo será la próxima vez que su padre llegue a casa borracho y le dé una paliza a su madre. No sabe cuándo le van a pegar porque no se ha acabado la cena. No sabe cuándo lo van a tumbar sobre la cama y abusar de él. Su casa, su habitación, la cocina se convierten en lugares muy peligrosos. Cada encuentro con el adulto que lo maltrata dispara en el niño un miedo sobrecogedor. El niño está en permanente alerta,



Creando una experiencia profunda de seguridad para niños y jóvenes traumatizados

dispuesto a defenderse, salir corriendo, huir, esconderse... Hasta que el peligro es tan grande que ya no hay posibilidad de defensa posible y entonces el niño colapsa. Se queda congelado para poder sobrevivir. Desconecta. Se hace pequeño hasta sentirse invisible, pierde la voz, su cuerpo y su mente se rinden y claudica ante la indefensión más absoluta.

En estos casos, los recursos utilizados para conectar socialmente con otros (la palabra calmada, la mirada empática, la caricia afectuosa) no se dan. O, si se dan, es para manipular al niño. Muchos niños víctimas de abuso fueron manipulados por el adulto. El niño es forzado a sentirse a salvo cuando en realidad está en peligro. Se distorsiona así el sistema de percepción del niño. El niño no se puede fiar del adulto ni tampoco de sus propias percepciones. Se queda sin la capacidad de detectar el peligro y responder a él de forma adecuada. Algunos niños responderán de forma reactiva a cualquier muestra de intimidad; otros serán incapaces de detectar futuras acciones contra su integridad. Estos niños viven, y vivirán en su edad adulta, con una carencia de seguridad insostenible.

Los niños que han sufrido maltratado tienen interiorizada la experiencia de sentirse en peligro, de igual modo que tienen interiorizada la reacción fisiológica a ese peligro. La amenaza impregna de tensión sus músculos, su ritmo cardíaco, su respiración, su proceso digestivo... todas sus funciones corporales. Están siempre alerta, dispuestos a reaccionar ante una situación de peligro. Su estado fisiológico no puede descansar ni reponerse. Están cansados. Apenas tienen energía para adaptarse a nuevos entornos y asimilar información nueva. Reducen su rango de respuesta a las reacciones que les han servido hasta ahora para sobrevivir. Dejan fuera el mundo y todo aquello que pueda significar una amenaza.

Como apunta Porges, el sistema vagal en los niños traumatizados tiene disminuida la función reguladora de los órganos internos. Los niños víctimas de trauma captan con más facilidad los sonidos de aquello que les resulta amenazante y les cuesta percibir la calidez de la voz humana. Sus gestos son erráticos. Sufren dolores de estómago. Tienen problemas para dormir. Evitan el contacto visual. Su tono de voz no se corresponde al de los que tienen a su alrededor. La falta de seguridad que experimentan en el mundo exterior es directamente proporcional a la inseguridad de su neurofisiología interna. En sus experiencias de interrelación con los otros y el entorno prevalecen los sentimientos de miedo, rechazo, aislamiento, vergüenza y humillación.

Aquellas personas que no son conscientes de los efectos del trauma en estos niños no comprenden y les cuesta empatizar con su comportamiento. Es normal escuchar comentarios tales como: *Es un desagradecido; Es un manipulador; No escucha; Está todo el tiempo desafiando; No respeta límites; Provoca el rechazo de todos; Es un controlador; Nunca aprende; No se deja querer...* Para el niño maltratado, este tipo de



Creando una experiencia profunda de seguridad para niños y jóvenes traumatizados

comentarios y actitudes dan pie a ideas negativas acerca de sí mismo: *Soy un inútil; No valgo nada; No se pueden fiar de mí; Me odio; No estoy a salvo; Mejor me voy.* De la misma manera alimentan su percepción negativa respecto a los demás: *No te puedes fiar de nadie; La gente siempre te hace daño; Todo el mundo es peligroso; Nadie puede protegerme; Sólo puedo fiarme de mí; La relaciones con los demás no son seguras.*

Los niños víctimas de trauma reflejan todo esto en su comportamiento. Expresan su miedo y su frustración con rabia e irritabilidad, o con tristeza y retraimiento. Su comportamiento puede resultar desafiante, dejando a sus cuidadores perplejos, impotentes y confusos. Muchas veces sus cuidadores se sienten amenazados y reaccionan a la defensiva. Surge la culpa y el intercambio de reproches. Las instituciones que trabajan con estos niños y jóvenes víctimas de trauma acaban ahondando en la desconexión y la indefensión que sienten estos chicos más que potenciar la colaboración, la empatía y el cuidado. Una vez más, se les priva de lo que no han tenido en toda su vida: la experiencia de sentirse seguros.

Sentirse seguro es la base para sanar el trauma.

La experiencia de sentirse seguro implica una armonía a nivel psicológico interno y a nivel relacional. Se percibe psicológicamente y se experimenta fisiológicamente. Lograr que los niños y jóvenes víctimas de trauma se sientan seguros no es tarea fácil. El objetivo de nuestra intervención es proporcionar que estos chicos se sientan seguros por medio de establecer relaciones de confianza con adultos que sean previsibles, que les ayuden a regularse, que le aporten estabilidad, que les ayuden a interpretar y re-interpretar su identidad. Con la ayuda de estas relaciones de confianza, estos chicos conseguirán conectarse y conectar; serán capaces de crear nuevos recuerdos de cuidado y confianza; podrán mejorar su percepción del entorno y de sí mismos. El mundo dejará de ser un lugar tan peligroso y ellos empezarán a sentirse capaces de sobrevivir en él. Proporcionar esta experiencia de seguridad relacional es la ruta para sanar a los niños víctimas de trauma.



Creando una experiencia profunda de seguridad para niños y jóvenes traumatizados

¿En qué consiste la intervención terapéutica basada en la seguridad para niños víctimas de trauma?

En La Fundación Australiana para la Infancia, trabajamos terapéuticamente con niños y jóvenes víctimas de trauma por maltrato, violencia y abuso. Muchos de ellos han sufrido estas experiencias de adversidad a lo largo de toda su vida. Tratamos de conectar a estos niños y jóvenes con aquellos adultos de su entorno que sean capaces de cuidarlos, protegerlos y apoyarlos.

Nuestro enfoque terapéutico se basa en el trabajo de expertos en trauma y apego como Schore, Siegel, Van der Kolk, Tronick, Ogden y Hughes. Al trabajo de estos pioneros, sumamos la Teoría Polivagal de Porges, que se ha convertido en la piedra angular de nuestro trabajo. Proporcionar seguridad a estos niños y jóvenes víctimas de trauma es el objetivo principal de nuestra intervención.

Recuperando la experiencia de seguridad para los adultos.

Los adultos presentes en las redes de apoyo de los niños víctimas de trauma son sus padres, abuelos, tíos, acogedores, educadores, profesores, entrenadores, trabajadores sociales, terapeutas. Puede que algunos de ellos hayan experimentado experiencias de maltrato en su vida. Todos habrán experimentado la activación de la rama simpática del sistema nervioso en alguna ocasión. Algunos se habrán quedado paralizados cuando la amenaza era inabarcable. Puede que no hayan experimentado lo que es sentirse seguros de forma consciente o inconsciente. Lo más probable es que la sensación de peligro haya sido algo predominante en sus vidas y haya moldeado su fisiología, dependiendo de que hayan contado o no con la presencia de una figura de apoyo en ciertos momentos. Por el contrario, otros adultos de esta red de apoyo se habrán sentido seguros tanto en su infancia como en su edad adulta.

Para ofrecer seguridad, el adulto necesita experimentar seguridad. Los adultos tienen que ser conscientes de lo que experimentan. No se puede estar receptivo a la experiencia de un niño sino somos capaces de estar receptivos a nuestra propia experiencia. El adulto tiene que ser capaz de encontrar y reconocer las experiencias de seguridad que le han aportado consuelo, alivio y reparación. Estos son los aspectos que se puede trabajar con los adultos: ayudarles a ser conscientes de cómo eran sus sensaciones corporales, sus emociones y sus pensamientos cuando se sentían seguros, para que así puedan transmitir al niño esa experiencia de seguridad.



Creando una experiencia profunda de seguridad para niños y jóvenes traumatizados

Hemos desarrollado una serie de preguntas y ejercicios en torno a la seguridad para trabajar con adultos que tienen a su cargo a niños víctimas de trauma, tanto padres como cuidadores.

- ¿Cómo encuentra una persona el camino a tu corazón?
- ¿Cómo sabes que puedes estar seguro al lado de alguien? ¿Cómo te indica tu cuerpo que estás seguro?
- ¿Cómo te conectas con tu niño interior? ¿Qué sabe ese niño sobre la experiencia de sentirse seguro?
- ¿Con quién te sentías seguro? ¿Qué cosas hacían esas personas para que te sintieras así? ¿Qué es lo que tenían esas personas para que confiaras en ellas?
- En aquellas situaciones en las que te sentías inseguro, ¿a quién recurrías? ¿Cómo se relacionaba esa persona contigo para que confiaras en su ayuda y su criterio?
- ¿Qué voz quieres escuchar cuando necesitas sentirse en calma y protegido?
- Cuando piensas en tus hijos, ¿qué es lo que sientes en tu corazón que hace que quieras protegerlos?
- ¿Qué significa para ti que te calmen? ¿Recuerdas situaciones en las que sentiste miedo cuando eras niño y alguien te calmó? ¿Cómo lo hacían? ¿Qué te decían? ¿Cómo te transmitían que tú eras importante para ellos y que iban a hacer todo lo que estuviera en su mano para que te sintieras mejor?
- Imagina o trae contigo a la terapia algo que te conecte con esa experiencia de seguridad cuando eras niño. Puede ser un juguete, una fotografía, un libro... Sujeta ese objeto e imagina a tu hijo/hija sujetándolo, jugando con él, sintiéndose en calma con él... ¿Qué crees que sentiría? ¿Cómo sería su respiración mientras juega con dicho objeto? ¿Qué nos transmitiría su mirada? ¿Qué te diría? ¿Cómo sería su tono de voz?
- ¿De qué manera permanece en ti la experiencia radical de sentirse seguro cuando eras niño? ¿Quién fue la persona gracias a la cual experimentaste esta seguridad total? ¿Quién te ayuda a experimentarla ahora? ¿Qué significa la seguridad para ti ahora?
- ¿En qué se parece la seguridad que sientes ahora a la seguridad que siente tu hijo cuando sujeta ese objeto? ¿Cómo es tu tono de voz ahora? ¿Cómo crees que describiría yo la mirada que tienes en este momento?

- Cuando llevas tu mano a tu corazón, ¿qué sientes al pensar en tu hijo? Imagina que tu hijo y tú estáis abrazados, ¿qué sientes en tu corazón? ¿Qué palabras utilizarías para que tu hijo supiera que está a salvo?
- Elige un acontecimiento de tu vida pasada en que la seguridad se haya impuesto al miedo. ¿Cómo empezó? ¿Qué significó para ti? ¿Qué es lo que ha quedado en ti de esa experiencia?
- Piensa en una situación en la que fuiste consciente de que tu hijo se sentía seguro y en calma a tu lado. ¿Cómo supiste que se sentía así? ¿Qué significó para ti compartir con tu hijo esta experiencia de seguridad?
- ¿Qué te transmite la voz de tu hijo cuando está estresado? ¿Qué te transmite, en cambio, su voz cuando tu hijo siente que estáis conectados? ¿Qué escuchas cuando tu hijo se siente a salvo contigo? ¿Qué es lo que oyes cuando tiene miedo o está preocupado?
- ¿Cuáles son los momentos en que te sientes cerca de tu hijo? ¿Hasta qué punto está presente la seguridad? ¿Cómo es la expresión de tu hijo cuando se siente seguro? ¿Cómo demuestra que se siente seguro a tu lado?
- Si resultara difícil para alguien que conoces experimentar la seguridad, ¿cómo le ayudarías? ¿Qué le dirías? ¿Cómo se lo dirías? ¿Cómo te comportarías con esa persona para hacerle sentir seguro?
- Si supieras que sentirse seguro es difícil para el niño a tu cargo, ¿qué harías para ayudarlo? ¿Qué cambiarías del modo en el que te relacionas con él? ¿Cómo de importante es para ti y para tu hijo/hija compartir la experiencia de sentirse seguros?

Estas preguntas, y las conversaciones que se derivan de ellas, conectan al adulto con sus propias experiencias de seguridad. Se pretende así empoderar a los adultos que están a cargo de niños y jóvenes víctimas de trauma, de manera que encuentren dentro de sí los recursos para conectar con estos chicos y compartir con ellos una experiencia de seguridad. Es un método terapéutico que establece un paralelismo entre la relación entre el terapeuta y el padre o cuidador con la relación que establece el padre o el cuidador con el menor. El adulto revive las situaciones en las que se han sentido seguros. Son más conscientes de lo que significa para ellos sentirse seguros y lo necesario y beneficioso que es para ellos sentirse así. Esto les ayudará a estar más preparados para ser capaces de proporcionar esta experiencia de seguridad al niño.



Creando una experiencia profunda de seguridad para niños y jóvenes traumatizados

Restaurando la experiencia de seguridad en niños y jóvenes víctimas de trauma.

Establecer relaciones de seguridad con niños víctimas de maltrato es un proceso que implica mucha empatía, tiempo y paciencia. En un principio, el adulto ha de prestar atención a cómo el niño percibe la información y las sensaciones que le transmite su cuerpo. Tanto el terapeuta como los adultos a cargo tienen que estar pendientes de cómo reacciona el menor a los cambios en su entorno y ante aquellas relaciones que le pueden perturbar o alterar. En esta fase el adulto tiene que ayudar al niño a afinar su capacidad neuroperceptiva, de manera que el niño pueda empezar a evaluar los riesgos del entorno, sus respuestas internas y estados ánimos relacionados ante situaciones de peligro o calma.

Estas son algunas preguntas que nos pueden resultar útiles:

- ¿Cómo reacciona el menor ante cualquier cambio en su rutina, entorno o relaciones? ¿Qué situaciones actúan como disparadores que le hacen sentir alterado o enfadado? ¿Cuánto tiempo tarda en calmarse tras un momento de estrés?
- ¿Cómo es el comportamiento del menor cuando está alterado, molesto o enfadado? ¿Se repiten las mismas pautas de comportamiento en estas situaciones?
- ¿Qué hay que hacer para calmar al niño? ¿Cómo busca el niño el apoyo de otros para cambiar cómo se está sintiendo? ¿Qué necesita que digas/hagas para ayudarle a calmarse, tranquilizarse y sentirse seguro?
- Cuando el niño está alterado, enfadado o asustado, ¿cómo recibe las instrucciones y los comentarios de los que tiene alrededor?
- ¿Ha variado en intensidad la forma en que el niño reacciona ante situaciones estresantes? ¿Reacciona con igual, mayor o menor intensidad?
- ¿En qué circunstancias trata el niño de implicar a otros en sus juegos? ¿Cómo se comporta el niño cuando busca la cercanía con otra persona? ¿En qué circunstancias el niño mantiene contacto visual?
- ¿En qué circunstancias el niño se mantiene distante y desconectado de los demás? ¿Cómo expresa esta desconexión? ¿Cómo se comporta el niño cuando se siente desconectado?
- ¿Cómo comunica el niño sus estados internos cuando se siente seguro y en calma? ¿Cómo es su mirada, su respiración, su tono de voz, su expresión



Creando una experiencia profunda de seguridad para niños y jóvenes traumatizados

corporal? ¿Qué es lo que dice, si dice algo, que te permite saber que se está sintiendo seguro?

Para los niños que han sufrido maltrato, su cuerpo es un lugar de peligro. No pueden fiarse de él. No pueden diferenciar las reacciones de miedo que han quedado enquistadas en su cuerpo de las situaciones reales de peligro que se pueden dar en su entorno. Imaginada o real, la sensación de peligro es la misma para estos niños. Sufren una discordancia entre las pistas internas de su organismo y las experiencias externas de su entorno. El objetivo de los adultos es proporcionarles estados internos de seguridad y ayudarles a distinguirlos de aquellos estados de peligro.

El adulto se valdrá de su propio sistema de conectividad social en su interacción con el menor, propiciando así un marco común en que adulto y menor compartirán experiencias de autorregulación y seguridad. El tono de voz que el adulto utilice con el niño, la mirada empática, la respiración pausada, servirán para calmar al niño y alejarlo del vaivén movilización/inmovilización, y llevarlo a un estado de seguridad.

Se creará así un espacio relacional entre el adulto y el menor, en el que ambos aprenderán a identificar y anticipar momentos de alegría y calma. Estos momentos de sincronía pueden ser acciones de lo más cotidianas: tararear la letra de una canción; que el niño encuentre el lugar perfecto para recostar su cabeza en el pecho del padre o cuidador; cogerse de la mano y mover los brazos al unísono; jugar juntos un partido y compartir la emoción por el juego...

Cuando se sintonizan los estados internos del adulto y el menor, se abre para el niño la posibilidad de descubrir y practicar la experiencia de sentirse seguro. Este proceso se concreta con el lenguaje y gestos que lo hacen más tangible. La repetición de un movimiento es una forma de activación neurofisiológica, que proporciona además una experiencia de seguridad basada en la predictibilidad y en la estabilidad.

Los niños se sienten seguros por medio de la relación con un adulto que los protege y los cuida. Se vuelven más abiertos y menos rígidos. Utilizan su sistema de conectividad social para aproximarse al adulto y buscar formas satisfactorias de interacción. Observan y comprueban la fiabilidad de la seguridad que se les ofrece. Poco a poco empiezan a cambiar y a deshacerse de los patrones de activación basados en el trauma. Su corazón se abre al afecto y la seguridad que el adulto les ofrece.



Creando una experiencia profunda de seguridad para niños y jóvenes traumatizados

Cómo crear una experiencia de seguridad entre el niño y el adulto

La idea central es que esta experiencia de seguridad se consigue haciendo que el cuidador y el niño a su cargo compartan experiencias basadas en la reciprocidad.

Como terapeutas, nuestro método consiste en crear situaciones en que, a través del juego, el niño y el adulto desarrollen modelos de conducta coincidentes y recíprocos. En el juego se establecen turnos, de modo que el niño y adulto reconozcan y comprendan las respuestas del otro ante una determinada situación. Cada intervención concluye con un ejercicio de reflexión que pone en palabras cómo se ha experimentado la experiencia de seguridad en el niño y en el adulto, tanto a nivel corporal como mental. El juego y su interpretación narrativa se convierten en un recuerdo al que poder recurrir en situaciones de conflicto. Cuantas más experiencias compartidas, mayor será la predictibilidad de establecer relaciones de seguridad.

A continuación, proponemos cinco actividades, que combinan la parte sensorial con la dimensión narrativa, para trabajar esta experiencia de seguridad en el vínculo entre niño y adulto.

Juntos en busca del tesoro.

El terapeuta crea diferentes escenarios por los que hay que pasar para llegar a encontrar un tesoro escondido. Para ello selecciona diferentes objetos que representan diferentes paisajes. Por ejemplo, unas cuerdas representan lianas en la selva; arena mojada puede representar unos pantanos; un ventilador puede representar una llanura ventosa... El niño y el adulto tienen que atravesar juntos estos paisajes. El terapeuta les va pidiendo qué expliquen cómo se sienten, y cómo se están ayudando el uno al otro, para estar tranquilos y no perderse. Se les anima a hablar de qué sienten sus cuerpos cuando están a punto de afrontar un nuevo desafío, y cómo sentirse seguros les ayuda a seguir avanzando en su búsqueda del tesoro.

Uniendo estrellas en el cielo.

En una habitación a oscuras, se les da una linterna al niño y al adulto. Se pide al niño que haga aparecer estrellas en el cielo encendiendo y apagando la linterna. El adulto tiene que fijarse en las estrellas que va dibujando el niño con la linterna y tiene que emparejar una con otra según el ritmo del brillo de cada estrella: rápido, lento, en círculos, en zig-zag... Después el adulto y el niño intercambian roles y es el niño quien tiene que "emparejar" las estrellas que dibuja el adulto.... Mientras, el terapeuta les pide que describan el ritmo del centelleo de cada estrella, haciendo que el niño tenga



Creando una experiencia profunda de seguridad para niños y jóvenes traumatizados

que buscar palabras para describirlos... Este juego compartido hace que el adulto y el niño sintonicen en un momento de diversión, calma y seguridad.

Jugando juntos con la arena.

Se les da al niño y al adulto un contenedor con arena y un cubo a cada uno. Se pide que jueguen con la arena, que la cojan entre sus manos y la pongan en manos del otro, que dibujen figuras con los dedos, que dibujen cosas que relacionen con la sensación de sentirse seguros. Mientras, el terapeuta les señala el momento de diversión y calma que están compartiendo y experimentando juntos.

Sintiendo la música.

El niño y el adulto escuchan diferentes extractos de piezas de música clásica. El terapeuta les pide que elijan las melodías que mejor representan diferentes estados de ánimo como sentirse feliz, triste, excitado, asustado, solo, orgulloso, frustrado, sorprendido, seguro... El terapeuta pide al niño y al adulto que describan qué aspectos de la pieza musical elegida expresan la emoción correspondiente. Por ejemplo, el miedo se refleja mejor con notas graves y de mayor volumen. La seguridad se puede representar con música suave de violines en armonía con otros instrumentos... El terapeuta ayuda con preguntas a localizar en el cuerpo los sentimientos y sensaciones que la música nos evoca. La experiencia de escuchar atentamente una melodía ayuda al niño y al adulto a explorar la experiencia de sentirse seguros juntos.

Haciendo garabatos y compartiendo risas.

Se da al niño y al adulto una bandeja con crema de afeitar de colores. Se les pide que creen formas que tienen que copiarse al uno al otro hasta conseguir que sean lo más idénticas posibles. Para finalizar se les pide que creen juntos otra figura que represente el momento de sentirse seguros juntos.

En todos estos ejemplos, los niños y los adultos tienen la oportunidad de compartir estados internos de forma recíproca y en un contexto lúdico. Como señala Porges, es una forma de que los niños ejerciten aspectos neurológicos⁴ a través del juego. Por su parte, el cuidador ayuda a activar el estado interno de la seguridad en el niño. Un tono de voz calmado, movimientos compartidos, una mirada empática, consiguen llevar al niño a estados de calma y conexión, reduciendo la reactividad huida/lucha, y ayudándoles a desarrollar la capacidad de conectarse socialmente gracias a la presencia e interacción del cuidador. A medida que estas experiencias se van

⁴ Neural exercises en inglés. Porges and Carter 2016.



Creando una experiencia profunda de seguridad para niños y jóvenes traumatizados

repetiendo, la fisiología de los niños se irá inclinando más hacia el lado de la conectividad social.

La seguridad es el nexo que une los aspectos fisiológicos y cognitivos del niño. Este sentido de seguridad se articula sobre una narrativa de reciprocidad entre el niño y el adulto cuidador. Si el niño interioriza esta sensación de seguridad, podrá usarla como un recurso en situaciones donde se sienta amenazado.

La seguridad relacional se construye sobre la repetición. Como indica Porges, se trata de una “expectativa neuronal”⁵ que surge en los niños cuando un adulto puede regular sus estados internos de estrés y miedo. El estado fisiológico de ansiedad que le supone a un niño verse solo intentando asumir su propio miedo disminuye ante la presencia del adulto. La predictibilidad de las respuestas del adulto a las necesidades fisiológicas y psicológicas del niño le dejan claro al niño la intención del adulto de protegerle. El juego y las actividades lúdicas son la chispa que hará prender el proceso de transformación en la relación entre el niño y adulto.

⁵ “Neural expectancy” en inglés, término acuñado por Porges. Porges and Carter 2016.



Creando una experiencia profunda de seguridad para niños y jóvenes traumatizados

La seguridad es un imperativo biológico

Tal y como señala Porges, la conectividad es un imperativo biológico necesario para la supervivencia. La neurofisiología de los mamíferos ha evolucionado para asegurar esta interdependencia. De la misma manera, la seguridad entre humanos entendida como una herramienta que regula y facilita el crecimiento y la reparación es también un imperativo biológico. Esta experiencia profunda de seguridad relacional es el medio por el que niños y jóvenes que han sufrido maltrato pueden encontrar la calma y el afecto que necesitan para recuperarse del trauma vivido. Tomar consciencia de la importancia de esta experiencia de seguridad es el objetivo de esta terapia con niños y jóvenes traumatizados y los adultos que los apoyan.

Referencias

Hussain, Z. (2014). *The Sky Is Purple*. Self-published.

Porges, S. W. (1995). Orienting in a defensive world: Mammalian modifications of our evolutionary heritage. A polyvagal theory. *Psychophysiology*, 32(4), 301-318.

Porges, S.W. (1998). Love: An emergent property of the mammalian autonomic nervous system. *Psychoneuroendocrinology*, 23, 837-861.

Porges, S.W. (2001). The polyvagal theory: Phylogenetic substrates of a social nervous system. *International Journal of Psychophysiology*, 42, 123-146.

Porges, S.W. (2003). Social engagement and attachment: A phylogenetic perspective. *Roots of Mental Illness in Children, Annals of the New York Academy of Sciences*, 1008, 31-47.

Porges, S.W. (2009). The polyvagal theory: New insights into adaptive reactions of the autonomic nervous system. *Cleveland Clinic Journal of Medicine*, 76, 86-90.

Porges, S.W. (2011). *The Polyvagal Theory: Neurophysiological Foundations of Emotions, Attachment, Communication, Self-regulation*. New York: W.W. Norton and company.

Porges, S.W. and Carter, S. (2016). *The neuroscience of safety in treatment – Clinical applications of the Polyvagal Theory*. Masterclass Presentation at the Second International Childhood Trauma Conference, Australian Childhood Foundation, Melbourne



Creando una experiencia profunda de seguridad para niños y jóvenes traumatizados

PETALES España es una asociación sin ánimo de lucro, de ayuda y apoyo a las familiares y personas que presentan trastornos del desarrollo por haber sufrido adversidad temprana, especialmente trastornos del vínculo afectivo o apego.

Nuestra MISIÓN es apoyar y ayudar a todas las personas que sufren las consecuencias de la adversidad temprana, traumas de apego y desarrollo. Acoger, escuchar, apoyar e informar a los miembros de la familia así como a quienes conviven con estos niños. Sensibilizar a los medios, instituciones, organismos comunitarios, poderes públicos y población en general.

+ Información en <https://petalesespaña.org/>

✉ Email: info@petalesespaña.org