

Los niños y la violencia

Todos los padres desean que sus hijos estén a salvo, pero la violencia —ya sea a través de la experiencia directa o, indirectamente, a través de los medios de comunicación— es inevitable en el mundo actual. Aunque los delitos contra las personas estén disminuyendo en las grandes ciudades, cada vez hay más niños víctimas y generadores de violencia. En este capítulo se hará referencia, en primer lugar, a cómo los niños se ven expuestos a la violencia y, a continuación, se sugerirán formas de ayudar a los hijos a hacerle frente, tanto si procede del mundo del espectáculo como si lo hace de su propia experiencia.

La exposición de los niños a la violencia en la actualidad

La violencia, como hemos dicho, afecta a la vida infantil directa e indirectamente. Nuestro hijo puede tener una experiencia directa de la agresión y la violencia en el

barrio, al ver a los matones y bravucones que se pelean a puñetazos en la calle a la que dan las ventanas de su casa, en el colegio o en sus alrededores y en el hogar. La caza y otros deportes sangrientos también suponen una exposición directa a la violencia. Nuestro hijo puede asimismo verse expuesto de modo indirecto, a través de las noticias sobre un asesinato, una violación, una guerra o un accidente, las películas y la televisión, las revistas, los periódicos y los cómics, los videojuegos e Internet. Los adultos suelen quedarse consternados, y a la vez embelesados, ante la descripción de una tragedia que ha provocado víctimas y destrucción. Los psicólogos han propuesto numerosas teorías para explicar por qué tantas personas se sienten atraídas por las emociones terroríficas. Cualquiera que sea la razón, las historias en las que intervienen uno o varios niños —como víctimas, testigos o autores— poseen una gran atracción morbosa. Y puesto que tales historias son bastante habituales en la prensa y en la televisión,

los niños suelen contemplar imágenes violentas antes de que los padres se den cuenta. La exposición puede ser corta —un avance de las noticias que se darán a última hora de la noche— o prolongada —un videojuego, por ejemplo, en el que aparecen secuencias sangrientas.

Aunque las cadenas de televisión hayan comenzado a indicar los programas que contienen actos violentos, muchos niños los siguen viendo. Los canales de televisión por cable ofrecen películas violentas por la tarde. Ni siquiera los padres que supervisan escrupulosamente lo que ven sus hijos pueden evitar que se les cuele la publicidad de espectáculos violentos, y tal vez no sepan con qué videojuegos se entretienen ni qué música escuchan en casa de un amigo. Los adultos suelen creer que las noticias de zonas remotas del país o del mundo no influyen en sus hijos y que la violencia fantástica o de los dibujos animados es inocua. Pero los niños pequeños aún no han desarrollado la suficiente perspectiva como para distinguir la realidad de la ficción. Y lo que es más: hay estudios que han demostrado que ver películas o deportes violentos produce un incremento a corto plazo, susceptible de medición, de las tendencias agresivas. Toda exposición a la violencia se convierte en parte de la visión del mundo que tiene nuestro hijo. Incluso los programas de prevención de la violencia en los que participa en la escuela pueden hacer que se dé cuenta de que no está a salvo.

En la actualidad, la violencia predomina en los jóvenes. Los expertos calculan que

casi cuatro millones de niños americanos se ven expuestos a una violencia extrema anualmente, situación que los Centros de Control de Enfermedades de Estados Unidos consideran un asunto de salud pública. En varios estados hay adolescentes e incluso niños que han matado de un tiro a compañeros de clase. En algunas comunidades, la violencia y la amenaza de la violencia son tan graves que es como si los niños estuvieran atrapados en una zona en guerra. Aunque parece que disminuyen los delitos juveniles violentos y los delitos en la escuela (en los años noventa, los delitos violentos, en general, se redujeron en Estados Unidos y en la mayor parte —pero no en todas— las ciudades grandes), los padres, en todas partes, incluso en las afueras de las ciudades del centro del país, están muy preocupados por la seguridad de sus hijos.

En general, la exposición a la violencia comienza a temprana edad y aumenta cuando los niños pasan a la escuela media y a la secundaria. Los estudios realizados a finales de los años noventa en Washington DC, Boston, Chicago y Nueva Orleans hallaron que del 20 al 50% de los niños de primero a tercero informaban de haberse visto directamente expuestos a la violencia. El porcentaje aumentaba (hasta casi el 85%) en los niños de quinto de primaria a 4.º de ESO de ciudades como New Haven, Nueva Orleans y Washington DC. Entre un 30 y un 50% de esos niños informaba de haber sido víctima de la violencia. Una de las consecuencias más

habituales de dicha exposición es que el niño no se siente a salvo en la escuela ni en el hogar. En una ciudad, casi las tres cuartas partes de los niños entrevistados afirmaron que ya no se sentían seguros en esos refugios tradicionales.

La actitud de los padres hacia la situación varía enormemente. Hay padres que desconocen o son incapaces de reconocer la exposición a la violencia de sus hijos. En un estudio que se llevó a cabo en 1997 con alumnos de cuarto a sexto curso en Washington DC, más del 75% de los niños informaron de haber sido testigos de graves actos de violencia en su comunidad. Cuando el equipo de investigación habló con los padres de los niños, casi la mitad desconocía o negaba que sus hijos se hubieran visto expuestos a la violencia. En otros estudios también se ha hallado que los padres niegan dicha exposición. Es posible que los padres de esas zonas estuvieran expuestos a la misma violencia, al mismo tiempo que sus hijos, y que ya no fueran sensibles a ella o que se sintieran abrumados. Es asimismo posible que se enfrentaran a sentimientos de impotencia y de culpa por su incapacidad de proteger adecuadamente a sus hijos.

Otros padres manifiestan una reacción excesiva ante los peligros a los que creen que hace frente la familia, y, por ejemplo, no dejan que sus hijos jueguen en la calle ni con otros niños. Es fácil que tales respuestas vayan demasiado lejos. Pueden impedir que el niño llegue a ser independiente e incluso privarle de la importante

tarea evolutiva de relacionarse con sus iguales y obtener su apoyo. Cuando los padres tratan (consciente o inconscientemente) de adaptarse a un entorno que consideran hostil, es posible que inculquen en sus hijos una visión sombría de un mundo donde los niños no pueden confiar en casi nadie. Desde luego que hay barrios peligrosos y que es importante proteger a nuestros hijos. No obstante enseñarles a pelear con los puños, el tiro al blanco y a tratar a los desconocidos con hostilidad imparte algo más que una lección defensiva. Es probable que atribuir una cara hostil al mundo en el que se adentra nuestro hijo haga que incluso el niño que tiene recursos se sienta indefenso y dispuesto a recurrir a la violencia.

Entre esos dos grupos de padres se hallan los que minimizan o evitan el impacto de la violencia en sus hijos. Sostienen la creencia esperanzada pero falsa de que los niños, sobre todo los más pequeños, no perciben ni recuerdan los hechos violentos; o les asusta tanto su amenaza que, por ejemplo, no hablan de ello con sus hijos. Si nos sentimos confusos sobre qué hacer, nuestros hijos pequeños se sentirán aún más vulnerables.

Cómo ayudar a nuestro hijo a hacer frente a la violencia

No es sensato tratar de evitar que nuestro hijo se vea expuesto a todo tipo de violencia, directa o indirecta, real o fingida.

De hecho, hacerlo le aislaría de forma radical y le prepararía de modo deficiente para madurar y contribuir a que la sociedad se enfrente al problema de la violencia. Tampoco le ayudaría a afrontar sus propios sentimientos agresivos naturales ni a protegerse de ellos. Debemos aprender, por lo tanto, a ayudar a nuestro hijo a hacer frente al hecho de ser testigo o víctima de la violencia, del mismo modo que hemos aprendido a ayudarlo a superar las decepciones, los golpes, los cardenales y otras dificultades del desarrollo. Podemos hacerlo hablando con él, enseñándole cómo mantenerse a salvo y cómo tratar a los matones, y sabiendo qué hacer ante las secuelas de la violencia.

Hablar con nuestro hijo

Aunque los hallazgos de la investigación son complejos, parece evidente que si el niño tiene al menos un cuidador cercano que comprende sus necesidades, las acepta y responde cuando el niño está confuso o angustiado, éste se siente protegido y a salvo. Saber que alguien está siempre ahí inculca capacidad de recuperación al niño. Nuestro apoyo suaviza la experiencia inmediata de los hechos violentos y sus posibles consecuencias negativas en los planos social y emocional (ansiedad, depresión, etc.). Hay que tener en cuenta que determinados acontecimientos y experiencias asustan a los niños (y a los adolescentes), aunque no asusten a los padres ni a los demás adultos. Hay que reconocer

asimismo las distintas maneras en que el niño responde cuando está asustado y tratar siempre de imaginar cómo se siente y cómo experimenta una situación en función de su edad y personalidad.

Hablar francamente con nuestro hijo y escucharlo constituye probablemente, como se ha dicho, el mejor modo de prepararlo para las dificultades posteriores. La mayor parte de los padres no están seguros de cuándo mencionar a sus hijos temas delicados, como el sexo, las drogas y la violencia. Temen que tales conversaciones bien intencionadas les hagan más mal que bien; les preocupa que les sirvan de inspiración para conductas irresponsables que sus hijos no habían tenido en cuenta previamente; o temen que, al comunicarles que el mundo no es tan inocente como creen que a sus hijos les parece, puedan asustarlos o «mancharlos», cuando, en realidad, lo que temen manchar es la imagen que tienen de la inocencia de sus hijos. Por otra parte, si la violencia es una realidad en el entorno familiar, no hablar de ella hace que el niño se pregunte por qué le niegan lo evidente. Recordemos asimismo que, aunque nuestro hijo no se halle expuesto a la violencia, tiene que aprender a controlar sus sentimientos agresivos para, como se afirmaba en el capítulo 22, convertirse en una persona adulta madura y responsable. Por lo tanto, es probable que hablar sobre el delicado tema de la violencia con nuestro hijo le beneficie más que le perjudique.

Los siguientes pasos facilitarán que hablemos de modo eficaz con el niño. En

primer lugar, hay que seguir su ejemplo. Tras plantear un tema con un simple comentario como: «¡Qué espectáculo más violento!», o «Esas personas que menciona el periódico han hecho cosas muy malas», debemos darle tiempo y la posibilidad de responder. Casi todos los padres interpretan las reacciones de sus hijos con precisión. Hay que recurrir a dicha pericia y dejar que las respuestas de nuestro hijo nos guíen sobre lo que tenemos que decir y que añadir.

Si, durante la conversación, nuestros comentarios se vuelven demasiado intensos o complejos, el niño se sentirá confuso o perturbado, por lo que debemos dirigir la conversación de modo abrupto hacia otro tema o incluso marcharnos a hacer otra cosa. Al primer signo de incomodidad, hay que retroceder y limitarse a escuchar, después de preguntar al niño qué siente o en qué piensa. Recordemos que lo más probable es que nos hable de asuntos difíciles cuando esté preparado y cuando crea que somos capaces de escucharlo. Si ése no es el momento adecuado, hay que ser consciente de que pronto lo será. Recordemos asimismo que debemos esforzarnos en escuchar. Aunque a muchos padres les resulte más fácil hablar, hay que tener en cuenta lo atractivo y tranquilizador que resulta que alguien sepa escuchar.

Después de escuchar lo que piensa nuestro hijo, debemos transmitirle a través de nuestros actos y palabras que estamos abiertos a que nos cuente lo que le preocupa. Por ejemplo: «Sí, da miedo que

los niños mayores hablen de pelearse. Me alegro de que me digas lo que sientes». De este modo directo reforzamos el impulso de nuestro hijo de manifestarnos lo que le preocupa. Resulta útil, en general, reflexionar sobre las preguntas del niño con él para que sea posible seguir pensando y discutiendo antes de que reciba el aluvión de nuestros sinceros consejos: «¿Todos los niños quieren pelearse?», o «¿Qué te gustaría hacer cuando les oyes hablar así?». Eso le da la oportunidad de dominar sus complejos sentimientos con el apoyo y los ánimos que le damos. Asimismo debemos preguntar al niño si ha considerado los asuntos como se los describimos: «¿Te has preguntado por qué algunos niños actúan así?»; «¿piensas en hablar con tus profesores cuando estás preocupado?». Una vez más debemos sintonizar con lo que el niño comprende y con lo que le interesa; la conversación debe aclarar temas, no enmarañarlos.

La fiabilidad es un principio rector que resulta especialmente útil al hablar de la ansiedad ante la violencia. La confianza es un elemento crucial de las relaciones familiares. Se trata de un proceso bidireccional: con el tiempo, cada miembro de la relación aprende a confiar en el otro de manera simultánea. El proceso no se puede acelerar.

Partimos con ventaja: nuestro hijo depende de nosotros y arde en deseos de aprender. De ahí que sea crucial ser francos con él. Debe poder confiar en lo que le decimos, sin preocuparse de si es o no ver-

dad, lo que no quiere decir que debemos decirle todo, sino que todo lo que le digamos sea cierto. Hablar con franqueza es decirle: «No me siento a gusto hablándote de eso porque le prometí a tu hermano que le guardaría el secreto». Es igualmente importante mantener la palabra sobre recompensas y privilegios: «Te dije que no verías la televisión si te peleabas otra vez con tu hermana, así que esta noche no la verás». Se trata de otra clase de fiabilidad que nuestros hijos valoran profundamente, aunque protesten en el momento. (En el capítulo 27 se ofrecen más consejos sobre el establecimiento y el mantenimiento de reglas.)

Enseñar a nuestro hijo a mantenerse a salvo

«Inocular» a los niños contra la violencia implica ayudarles a aprender cómo evitar los peligros y los actos violentos. Es un esfuerzo a largo plazo que comienza en los primeros años de vida, en el entorno de apoyo del hogar y la familia. Al mostrar a nuestros hijos cómo minimizar los conflictos y resolverlos de forma no violenta, les ayudamos a convertirse en pensadores responsables, críticos e independientes.

En primer lugar, hay que entender que es natural que los niños se sientan vulnerables y que lo hagan aún más cuando su mundo exterior no es seguro. Nuestra labor como padres es mantener a nuestros hijos a salvo y ayudarles a sentirse así. Debemos utilizar la sencilla expresión «man-

tenerse a salvo» para enseñar a nuestro hijo diversas respuestas a las que puede recurrir en una situación que le asusta. Con el objetivo de la seguridad en la mente, el niño aprende a controlarse, a escuchar a sus padres incluso cuando está muy exaltado y, por lo tanto, a evitar los estallidos agresivos y airados. Hay que ayudarle a comprender el valor de la seguridad hablándole con detalle de los riesgos cotidianos y diciéndole que su seguridad es una de nuestras preocupaciones principales. Cuando son conscientes de los temas relacionados con la seguridad, los niños prevén, evitan y desactivan con más facilidad las situaciones peligrosas. Nuestro hijo pequeño comprenderá mejor por qué no debe salir corriendo a jugar sin decírselo a mamá, a papá o a quienquiera que lo esté cuidando. Nuestro hijo mayor sabrá por qué no debe beber alcohol ni consumir drogas en una fiesta. Preguntar al adolescente que quiere traer a casa a sus amigos cuando no estemos si considera que es un plan seguro, puede inducirle a pensárselo dos veces y a darse cuenta del riesgo que entraña su propuesta, sin que se ponga a la defensiva.

A medida que el niño crece y hace frente a distintas dificultades, necesita opciones diferentes y más complejas para responder ante ellas. Debemos, por lo tanto, revisar los temas relacionados con la seguridad y las opciones durante todo el desarrollo de nuestro hijo. Si suponemos que se va a enfrentar a conflictos violentos, podemos proponerle el siguiente juego: ima-

ginar con él situaciones violentas y crear guiones sobre lo que debe hacer si le sucede algo similar.

Podemos contarle una situación en la que hayamos tenido que resolver un conflicto y pedirle que describa una experiencia suya similar. Le ayudaremos a esclarecer la complejidad de su situación y a manifestar cómo se sentía en el momento en que tuvo lugar y cómo la considera ahora. Debemos tratar, asimismo, de detectar supuestos falsos o peligrosos que se suelen defender, y de responder ante ellos, supuestos como: «Ojo por ojo», «hay que defender la propiedad con la vida», «tener respeto es más importante que estar a salvo», «alguien se merece que le pase algo malo». Hay que enseñar al niño los peligros de los falsos supuestos sobre las motivaciones ajenas: «¡Lo hizo a propósito!», y ayudarle a comprender la tendencia universal a culpar a los demás en vez de aceptar la propia responsabilidad: «Ha empezado él. Yo no tengo nada que ver». Al poner en tela de juicio tales afirmaciones, demostramos claramente a nuestro hijo cómo surgen los conflictos. Cuando le damos la posibilidad de considerar cómo cree que se siente el otro, le ayudamos a desarrollar una mayor empatía hacia los demás.

Al ayudar a nuestro hijo a generar y a someter a prueba soluciones para evitar o reducir las futuras dificultades, no debemos tratar de resolverle los problemas ni echarle un sermón sobre lo que debe hacer. Tenemos que utilizar nuestra experiencia para ayudarle a expresar en pala-

bras sus intensos sentimientos, a examinar la situación global y a ampliar su repertorio de respuestas. Si concibe una estrategia por sí mismo, se sentirá menos indefenso y mejor equipado para hacer frente a los problemas. Puesto que el niño tarda en aprender a hacer frente al mundo de esa manera, debemos comenzar en los años escolares iniciales, justo cuando es capaz de ver una situación desde distintos ángulos. Nuestro hijo puede crear un guión o un conjunto de reglas para tales momentos. Un ejemplo de guión podría ser el siguiente:

- ¡Para! Piensa en lo que estás haciendo. Piensa dónde estás.
- Halla más de una solución para el problema y compáralas.
- No actúes sin pensar en las posibles consecuencias de la acción.

Recordemos que la mejor enseñanza es el ejemplo. Nuestro lema debería ser: «Haz lo que te digo y lo que hago». Del mismo modo que modelamos la buena comunicación y demostramos que somos dignos de fiar, tenemos el poder de demostrar qué opciones son seguras y que hay soluciones no violentas a los conflictos. En vez de ocultar a los niños todos los desacuerdos con nuestra pareja, hay que dejarles que vean cómo papá y mamá resuelven sus diferencias a través de la conversación y el compromiso. Si algo nos ha irritado durante el día, como una multa de aparcamiento o un cliente grosero en el trabajo, debe-

mos admitirlo (nuestros hijos probablemente ya habrán percibido la tensión) y explicar cómo nos calmaremos o solucionaremos el asunto de otro modo. Observar semejante conducta ayuda a los niños a darse cuenta de que pueden resolver sus problemas con madurez.

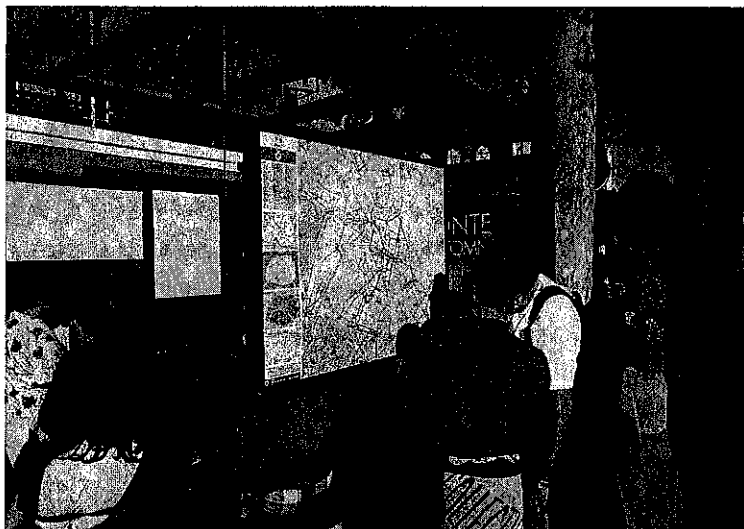
Un programa antiviolencia eficaz incluye el mensaje de que, cuando hay problemas, es aconsejable buscar apoyo social y aceptar ayuda. Los niños no deben temer hablar con un adulto cuyo trabajo consiste en ayudarles ni sentirse turbados al hacerlo. Tenemos que ayudar a nuestro hijo a practicar cómo y dónde buscar ayuda fuera de la familia: de los consejeros escolares, los profesores, los líderes religiosos, la policía, los consejeros juveniles y otros adultos que hayan recibido una formación específica.

Los peligros a los que se enfrenta el niño suelen abrumar también a los padres.

Cuanto más real es la amenaza de violencia exterior, más indefensos y aislados se sienten. Para contrarrestar tales sentimientos, hay que decidirse a hablar con otros padres que tengan las mismas dificultades y crear una red que halle soluciones para la comunidad. Al cooperar, los adultos pueden conseguir que su barrio sea seguro para todos los niños. Por ejemplo, los padres de los niños menores en edad escolar pueden hacer turnos para supervisar las actividades al aire libre, y los padres de los niños mayores, las actividades vespertinas. Aunque haya niños que se resistan a que sus padres les vigilen, aceptarán con mayor facilidad que se establezca una tradición en la que los padres tienen una disponibilidad constante.

La violencia no es un problema que las familias puedan erradicar de manera individual. Para ser eficaz, la respuesta debe implicar a toda la comunidad, no únicamente a la policía y las autoridades.

En muchas ciudades se han establecido programas de vigilancia comunitaria del desarrollo infantil que han tenido éxito y en los que se aborda el problema de la violencia en numerosos planos. Los grupos de vigilancia del barrio y las juntas comunitarias cooperan con los agentes de policía, que protegen a los ciudadanos y ofrecen educación con-



tra las drogas y programas de tratamiento que contienen su demanda. Hay consejeros disponibles veinticuatro horas al día para atender a los niños que han sufrido o contemplado actos violentos. En reuniones semanales, los psicólogos clínicos y los supervisores de la policía hablan de lo sucedido y efectúan un seguimiento de esos niños y sus familias. Algunos de los programas se han ampliado para prevenir la violencia en las escuelas públicas y tratar de intervenir cuanto antes en una situación de violencia doméstica.

Cómo hacer frente a los matones

Muchos padres consideran que la violencia es un problema que afecta a la sociedad en general. Pero aunque reconocan que hay matones en la escuela, probablemente incluso en la clase de su hijo, no les preocupa porque no les parece un problema grave. Sin embargo, el maltrato entre iguales es algo habitual que no se debe trivializar. En efecto, que un niño de cierta edad (que varía en función de la comunidad) haga daño físico a otro, le amenace o le robe es un delito. Esa clase de conducta suele convertirse en un patrón, ya que el bravucón busca continuamente a la misma víctima o víctimas.

El maltrato físico es distinto del juego violento o la burla entre amigos. También se diferencia de la violencia entre grupos o personas equiparables. El matón siempre es más fuerte que la víctima, y ésta participa a su pesar. Los niños que sufren inti-

midación por parte de otros suelen asimismo padecer estrés y sus consecuencias: dolor de cabeza y otras enfermedades, disminución del rendimiento escolar y renuencia a acudir a la escuela. (Véase «El estrés y el sistema inmunitario», en la página 390). A veces se deprimen tanto que intentan suicidarse. Otros aprenden a maltratar a niños menores que ellos. Y algunos consiguen un arma, lo que incrementa la violencia de posibles consecuencias mortales. La mayor parte de las víctimas, sin embargo, se limita a llevar consigo hasta la edad adulta el recuerdo de haber sido maltratados y el resentimiento que les causa. La intimidación física suele provenir de niños varones, cuyas víctimas son también del mismo sexo. No obstante, la intimidación verbal y social, que es mucho más habitual en las niñas, genera sentimientos similares en las víctimas.

La mayoría de los escolares no toma parte en el maltrato físico grave, ni como autores ni como víctimas. El matón elige a sus víctimas normalmente en las primeras semanas o meses de clase. Busca niños a los que pueda dominar físicamente, claro está, y compañeros de clase que posean escasas habilidades sociales y se angustien con facilidad. Si un niño hace caso omiso de una amenaza inicial o se ríe de ella, el bravucón suele elegir otro objetivo; es decir, el maltratador se ceba en los niños cuyas respuestas reflejan mejor el poder que tiene sobre ellos.

Los estudios sobre los matones demuestran que muchos padecen un estilo

educativo por parte de los padres indiferente o negativo y que suelen recibir castigos físicos en el hogar. Algunos tienen discapacidades de aprendizaje que hacen que la escuela les resulte frustrante. (Véanse las páginas 344-355.) Tienen muchos sentimientos agresivos y sienten escasos remordimientos o responsabilidad por el dolor que producen. (Los consejeros psicológicos a veces han informado de que hacer que un matón se sienta y hable con sus víctimas en un entorno controlado aumenta su empatía y disminuye su conducta abusiva.)

Aunque la sabiduría popular afirma que los niños que maltratan a otros lo hacen porque carecen de autoestima, hay estudios recientes que demuestran que se hallan por encima de la media en medidas estándar de dicha cualidad. (Véanse las páginas 372-373.) Otra afirmación típica, pero sin pruebas que la corroboren, es que los matones no tienen amigos. Aunque es cierto que la mayor parte de los alumnos de una clase sabe quién trata de intimidarlos físicamente y evitan su compañía, una minoría se siente atraída por su poder y le proporcionan un círculo social. La popularidad del matón sólo comienza a declinar en la adolescencia media. A menos que aprenda otro modo de satisfacer su necesidad de dominio, las expectativas sociales con respecto a lo que debe ser un joven le supondrán un desafío cada vez mayor.

Hay un aspecto en que las víctimas más habituales del maltrato se asemejan a sus torturadores: también disponen de un re-

pertorio limitado de conductas para elegir. Si nuestro hijo tiende a ser víctima de un matón, podemos ayudarle enseñándole, en primer lugar, que ser intimidado no significa ser débil ni inmaduro. Debemos indicarle asimismo que tiene más de dos opciones —ceder o pelear— a la hora de enfrentarse a un maltratador. Éstas son algunas respuestas eficaces:

- Marcharse y ocultar sus propias reacciones en el momento.
- Quedarse con otros niños o sentarse cerca del profesor. No ponerse en una situación vulnerable.
- Ser asertivo. Erguirse, mirar al matón a los ojos y negarse a hacer lo que dice.
- En vez de pelear, desafiar al matón a hablar. Persuadirle para llevarle a su terreno.
- Pedir ayuda al profesor, a un consejero escolar o al director.

Si tales respuestas parecen imposibles para un niño o una niña que está siendo intimidado, podemos ayudarle a practicarlas en el hogar.

La mayor parte de los niños se muestra reacia a pedir ayuda a los adultos. Sólo un número reducido de incidentes intimidatorios llega a oídos del profesor. El niño puede haber interiorizado la idea de que pedir ayuda es una respuesta de debilidad, a pesar de que no se le ocurra otra más eficaz. Es posible que le preocupe quedar mal ante sus iguales o que no confíe en que los adultos le ayuden.

Debemos asegurarnos de que nuestro hijo entienda que no se «chiva» ni es un «acusica» al informar del maltrato para proteger la seguridad de alguien (incluyendo la suya propia). Chivarse sólo es deshonroso cuando el motivo principal es causar problemas a la persona en cuestión. (Véase «Chivarse», en las páginas 478-479.) Podemos asimismo sugerir a nuestro hijo que tome nota de otros alumnos que hayan sido testigos de un incidente intimidatorio, sobre todo de aquellos que no son sus amigos ni los del matón. Los demás niños saben quién es el maltratador y quiénes son las víctimas, y a menos que pase algo muy grave en la cultura y la administración de la escuela, esos testigos suelen estar dispuestos a responder a las preguntas del director sobre lo que han visto.

Por último, si nuestro hijo lucha por no ser intimidado, debemos asegurarle que le seguimos queriendo y respetando. Es posible que la opinión que tiene de sí mismo haya caído en picado. Necesita saber que hay cosas que hace bien. Si decide hablar con el profesor o con el director, hay que asegurarse de que el proceso continúe adelante, de que la escuela tome medidas para evitar que el problema vuelva a producirse. (Para más información sobre la colaboración eficaz de los padres con la escuela, véanse las páginas 336-339.) Debemos intentar que nuestros esfuerzos queden, en la medida de lo posible, entre bastidores, y ello por dos motivos: para preservar el prestigio de nuestro hijo entre sus iguales y para evitar que el matón sepa que su ac-

tuación ha tenido éxito. La escuela que valore de verdad el respeto entre sus alumnos evitará que vuelvan a producirse problemas entre dos de ellos y transmitirá el mensaje de que no tolerará la intimidación.

Señales de que un niño se enfrenta a la violencia

Los expertos en desarrollo infantil han tratado de identificar los signos conductuales que indican que un niño hace frente a problemas de violencia o se ha visto expuesto a la misma. La Academia Americana de Pediatría y la Asociación Psicológica Americana han elaborado conjuntamente una lista de señales de advertencia:

- Los niños de dos a seis años que se han visto expuestos a la violencia se irritan con mayor facilidad y son más difíciles de consolar. Si no hay otra explicación para tales conductas, y nuestro hijo parece más distante o se aferra a nosotros más de lo habitual, es aconsejable someterlo a la evaluación de un profesional.
- Problemas de atención que no se hayan detectado anteriormente en un niño en edad escolar, conducta perturbadora en la escuela, exceso de sensibilidad, problemas con los compañeros de clase y agresión hacia sus iguales, los niños menores y las mascotas.
- Los preadolescentes y los adolescentes que se han visto expuestos a la violencia

pueden tener más problemas para llevarse bien con las figuras de autoridad y formar parte de un grupo de iguales agresivo. Las ausencias no justificadas de la escuela y la disminución del rendimiento escolar son siempre motivo de preocupación, al igual que el consumo de drogas o alcohol.

Ninguna de tales señales de aviso es definitiva, y cada una de ellas puede derivar de circunstancias diversas, por lo que siempre se deben interpretar con prudencia. Hay asimismo que tener dos cosas en cuenta: en primer lugar, un hijo es complicado; y en segundo lugar, puesto que lo conocemos mejor que nadie, estamos en la posición óptima para percibir si su conducta ha cambiado con respecto a lo que es normal en él. Si es así, y si cualquiera de tales señales nos preocupa, es aconsejable consultar a un profesional.

John, un niño de doce años, va muy bien en la escuela, pero hace dos semanas, según afirma el profesor, ha comenzado a distraerse. Al mismo tiempo, sus padres observan cómo se excita al repetir las historias de otros niños sobre compra de drogas y armas en el barrio. En una charla con el profesor, la madre le pide consejo, y éste le sugiere que hable con un consejero profesional. Después de tres sesiones con el consejero, John es capaz de contar a su madre que estaba inquieto por las noticias que había visto hacía poco en la televisión sobre actos de violencia extrema en otras

escuelas. Le explicó que dos alumnos de la suya habían llevado armas y se dedicaban a amenazar a otros niños, tratando de sacarles dinero a cambio de «protección». Era evidente que John se sentía amenazado por esos alumnos. Las noticias sobre alumnos de otras escuelas que habían sido víctimas de terribles actos de violencia contribuyeron a aumentar su sensación de hallarse en un entorno peligroso. Sus violentas fantasías, y la conversación que había mantenido con sus padres, eran su respuesta.

Más tarde, John y su madre vieron juntos al consejero para aprender a hablar con mayor franqueza de lo que les preocupaba. Cuando la madre habló con la dirección de la escuela, supo que otros padres habían manifestado una preocupación semejante. Pasó a formar parte de la asociación de padres, donde, junto a otras familias, colaboraba con el personal de la escuela para solucionar el problema específico de las armas, para lo cual comenzaron a hablar sobre programas de prevención. (Para más información sobre la colaboración con la escuela y con otros padres para introducir cambios, véanse las páginas 336-339.) El resultado fue que John y sus padres se sintieron menos aislados y más seguros de su capacidad de hacer frente a situaciones amenazantes en el futuro. Al haber aprendido que podía confiar en sus padres y en su profesor para que le ayudaran con un problema aparentemente abrumador, John pronto volvió a rendir normalmente en la escuela.

Cómo ayudar a combatir las secuelas de la violencia

Es inevitable que los niños que sufren una acción violenta, que son testigos del sufrimiento ajeno o que experimentan un temor prolongado a esas amenazas en su barrio se sientan estresados. En respuesta pueden manifestar una amplia variedad de problemas. (Véase «El estrés y el sistema inmunitario», en las páginas 390-391.) Los niños expuestos a la violencia tienen tasas significativamente más elevadas de ansiedad, depresión, baja autoestima e incapacidad de mantener la atención. Hay asimismo informes de tasas notablemente más elevadas de agresión hacia sus iguales, profesores y padres. En algunos niños, tales síntomas son respuestas aisladas a un acontecimiento concreto, pero pueden influir profundamente en un niño que tiene problemas psicológicos, evolutivos, educativos o conductuales. El trastorno por estrés postraumático es común en los niños que experimentan actos violentos graves; incluso los niños pequeños llegan a manifestar síntomas como aumento de la irritabilidad, alteraciones del sueño, incremento del miedo a quedarse solos y regresión en habilidades ya dominadas relacionadas con el control de los esfínteres, el lenguaje y la exploración del mundo por sí mismos. (Para más información sobre el trastorno por estrés postraumático, véanse las páginas 560-561.) Esa situación se vuelve todavía más compleja cuando los padres del niño se ven envueltos en un aconteci-

miento violento, al ser víctimas de un asalto, por ejemplo. Si los padres resultan heridos o emocionalmente incapacitados, la experiencia resulta más dura para el niño que si salen ilesos.

Cuando la violencia se produce en el hogar, se derrumba uno de los pilares de la vida infantil. Cuando la violencia tiene lugar en la propia familia, se hunden también los cimientos. El niño trata con frecuencia de reforzar su sentido de la familia negando que la violencia sea un problema: una familia peligrosa y amedrentadora es mejor que ninguna. O puede que se diga que él es la causa de la violencia y que, por lo tanto, se merece sufrir. Ésa es una de las situaciones que mayor daño psicológico producen en el niño. Si una madre cree que su hijo o hijos corren el riesgo de ser maltratados, debe pedir inmediatamente ayuda para ellos y para sí misma.

Incluso cuando el hogar del niño es un refugio seguro, debemos actuar de inmediato si es víctima o testigo de un acto violento. Una crisis semejante trastorna la sensación de seguridad y equilibrio en el mundo que tiene el niño, al igual que sucede con los adultos, y hace que todos se sientan indefensos y necesitados de ayuda. Responder a la crisis supone la evaluación inmediata de la capacidad emocional del niño para hacer frente a lo que le ha sucedido. Después de asegurarse de que el niño y el resto de la familia vuelven a hallarse en un entorno seguro, los padres deben aprovechar todos los recursos de que dispongan —la policía, los asistentes so-

ciales y los psicólogos clínicos, y otras fuentes de apoyo como un sacerdote o los familiares— para recuperar el equilibrio familiar. Cuando los adultos se sienten a salvo y apoyados, satisfacen mucho mejor las necesidades de los niños. A veces, los niños se muestran precavidos ante tales fuentes de ayuda, sobre todo si son tímidos o desconfían de los desconocidos. Debemos asegurar a nuestro hijo que esas personas están allí para ayudar a toda la familia, y que estaremos cerca.

El siguiente paso consiste en que los padres y las personas que los apoyen ayuden al niño a comenzar a entender la experiencia, sea un accidente de automóvil o un robo. El modo más adecuado —y que más apoyo genera— de hablar con nuestro hijo en tales momentos es hacerle preguntas abiertas y sin directrices de respuesta: «¿Cómo te encuentras?, ¿quieres hablar de lo que ha pasado?». Hay que dejarle que comparta sus sentimientos y busque el consuelo que necesite. Por ejemplo, los niños suelen preocuparse por el bienestar de su familia y otros cuidadores: las personas que son su fuente de seguridad. Debemos comunicar a nuestro hijo el paradero y la situación en que se hallan todos los miembros de la familia y sus amigos: «La tía Jenna está en el hospital, y todos los demás, en casa». Es muy habitual que las fantasías y preocupaciones del niño sean mucho peores que la realidad inmediata.

Hay que ser conscientes de las propias reacciones y de cómo influyen en la respuesta del niño a la crisis. Si seguimos ner-

viosos, se dará cuenta de dicha emoción y también se intranquilizará; quizá incluso trate de protegernos. Debemos hablarle con franqueza de lo que sentimos: «Sigo intentando calmarme, porque me he asustado. Me alegro de que se haya acabado, ¿tú no?». La franqueza es asimismo importante a la hora de explicar lo que sucede, aunque, una vez más, no se trata de contarle todo: «Sí, los médicos cuidan a la tía Jenna. Ya es hora de que nos vayamos a casa y llamaremos mañana por la mañana para ver cómo está». Cuando la confianza del niño en el mundo flaquea a causa de un hecho violento, siente una necesidad especial de confiar en nosotros.

En cuanto nos sintamos preparados, podemos ayudarle a denominar y describir sus sentimientos. La meta debe ser que el niño perciba que nosotros u otro adulto somos una base o un amarradero seguro, lo cual le permite comenzar a expresar y a organizar lo que ha sucedido. Al ayudarle a resolver las cosas, hay que tratar de desactivar cualquier pensamiento incapacitador que surja: «Ha sido culpa mía»; «el hombre malo volverá a por mí». Al final, con nuestra ayuda, el niño se deshará de los pensamientos, las creencias y las atribuciones de carácter destructivo y se reestablecerá su sentimiento de seguridad.

Al niño que está demasiado angustiado para hablar, quizá le resulte menos amenazador dibujar como forma de comunicación. Al dibujar lo que ha visto —lo que desea recordar de la víctima, lo que piensa de las demás personas involucradas o

cómo le hace sentirse el recuerdo—, tal vez sea capaz de estabilizar sus pensamientos y organizarlos de modo positivo. Podemos llevar un diario o un registro de los acontecimientos y de las reacciones del niño, de modo que más adelante pueda volver sobre sus recuerdos si lo necesita.

Si nos parece que los síntomas del niño persisten durante un periodo largo de tiempo y que no vuelve a su funcionamiento normal, es aconsejable consultar a un consejero profesional. Hay que acudir primero al pediatra y, si nos recomienda más ayuda, solicitar que envíe al niño a un

psiquiatra o a un psicólogo. La confirmación por parte del pediatra o del especialista de que el niño está bien, teniendo en cuenta por lo que ha pasado, ayuda a la familia, porque todos se preocupan menos por si se está recuperando bien y se dedican a recuperarse ellos mismos. Recordemos que, por mucho que lo intentemos, no podemos erradicar la violencia del mundo de nuestro hijo, pero podemos proporcionarle las habilidades y la fuerza necesarias tanto para hacerle frente con éxito como para que su comprensión aumente a través de la experiencia.