



EMDR

De recuerdos traumáticos a recuerdos normales

.... Y durante el tratamiento

También entre sesión y sesión hay una tarea muy importante para Usted. Observar. Y esto es necesario para saber el efecto del tratamiento sobre todo en niños muy pequeños. Ellos no tienen todavía suficiente vocabulario o no pueden distanciarse suficiente para apreciar un cambio en su comportamiento y su fantasía. La forma en que pueda Usted participar en el tratamiento depende de la edad y deseos de su hijo.

- **Bebés y párvulos entre 1 – 5 años**

Cuanto más pequeño sea su hijo, es más importante su presencia para que su hijo se sienta seguro. El terapeuta le pedirá participar intensivamente durante el tratamiento y usará sus conocimientos en cuanto al niño.

- **Niños entre 6 – 12 años**

Los niños de estas edades pueden seguir este tratamiento independientemente. Con los padres y cuidadores presentes pueden sentirse cohibidos para hablar abierta y detalladamente. Un niño de esta edad puede identificarse con las emociones de otros y querrá evitar que los padres y cuidadores sufran. Su tarea será entonces ofrecer apoyo a su hijo y observarlo en casa.

- **Jóvenes entre 12 – 18 años**

Usted no está presente durante las sesiones. Usted puede demostrarle a su hijo que si le necesita estará apoyándole. Observe al niño y no tome demasiadas iniciativas, no le haga preguntas por ejemplo de cómo han ido las sesiones y qué efecto le hace. Pero sí escuche muy bien cuando su hijo le cuente algo. Debe aceptar si su hijo no quiere hablar; él está viviendo su propio proceso. Es importante que su hijo se sienta seguro y respetado. Tome nota de los cambios que observe y hable con su terapeuta con el consentimiento de su hijo/hija.

¿Más información- en internet? www.emdr-es.org

© EMDR Niñez y Juventud: Renée Beer y Carlijn de Roos

Usted ha solicitado ayuda porque su hijo tiene problemas emocionales, físicos o problemas de comportamiento. Estos síntomas parece que tienen una relación con experiencias traumáticas como pueden ser: un accidente, un fuego, agresión sexual, maltrato u otros motivos. Los científicos piensan que los recuerdos traumáticos no están del todo registrados en el cerebro. Afortunadamente se puede corregir esto con un tratamiento efectivo EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing). Si los pensamientos están mejor registrados los problemas por los cuales su hijo acude a este tratamiento disminuirán o desaparecerán.

EMDR *información*

De recuerdos traumáticos a recuerdos normales

Lo positivo de este sistema EMDR es que da un resultado rápido. Un niño que ha sufrido una vez una experiencia traumática necesitará un tratamiento más breve que un niño que ha sido largo tiempo amenazado o maltratado. En este último caso EMDR es una parte de un tratamiento más amplio.

Registrar de nuevo

Probablemente depende bastante de la forma en que están registrados estos recuerdos. El cerebro asimila recuerdos traumáticos de forma distinta a recuerdos normales. En este caso va la información de los sentidos al cerebro, y este los registra como un recuerdo, una combinación de hechos, impresiones e interpretaciones. Con experiencias donde una angustia intensa, peligro de muerte juegan un papel importante, el cuerpo manda señales de alarma. Imágenes auténticas, pensamientos, sonidos y sentimientos se guardan de una forma ruda (sin asimilar). Estimulaciones como imágenes, olores, ruidos que te recuerdan ciertos acontecimientos pueden activar de nuevo estos recuerdos rudos. El niño siente de nuevo la misma emoción que en el momento del suceso y esto le puede confundir. Siempre EMDR le ayuda a asimilar este proceso de información para que los recuerdos traumáticos se conviertan en recuerdos normales

Cuanto antes, mejor

Experiencias traumáticas y largas pueden retrasar el desarrollo de ciertas partes del cerebro por lo cual un niño puede retrasarse en diferentes áreas y puede ser influido el desarrollo de su personalidad. En caso de un solo acontecimiento desagradable el efecto es menos drástico pero si las quejas continúan largo tiempo también puede perjudicarlo en su desarrollo. EMDR elimina barreras por lo cual no hay nada que impida el desarrollo. Así su hijo funcionará mejor y se encontrará más a gusto. También será positivo para su familia en caso de que haya sufrido con esto.

Sin riesgos

La primera publicación sobre EMDR fue en 1989 en los Estados Unidos. Después este método de tratamiento se ha perfeccionado e investigado científicamente. EMDR se considera ahora una psicoterapia efectiva para adultos, jóvenes y niños que sufren con los recuerdos de acontecimientos traumáticos. Solamente los terapeutas que están especializados con este método son cualificados para poder aplicarlo.

Cuando se aplica correctamente este tratamiento no tiene riesgos. En el peor de los casos no hay mejoría pero esto se manifiesta muy rápido. Es muy probable que las quejas de su hijo no estén relacionadas con los acontecimientos desagradables o que en la situación actual existan demasiados factores de estrés por lo cual los síntomas continúen.

¿Cómo es tal tratamiento?

El terapeuta pide a su hijo que cuente el acontecimiento y cuando llega la imagen más desagradable le manda parar. Mientras el niño se concentra en esta imagen y los pensamientos y sentimientos que le produce, se le pide hacer otra cosa como:

- Seguir con los ojos los dedos del terapeuta mientras estos se mueven de un lado para otro delante de la cara o
- Escuchar sonidos por medio de un auricular
- Dar palmadas en las manos del terapeuta (o al revés)

El terapeuta preguntará a menudo al niño ¿Qué sientes, en qué piensas? Pueden ser imágenes, pensamientos o emociones pero también sensaciones físicas como tensión o dolor. El niño soportará cada vez mejor la imagen de este hecho desagradable. El tratamiento continúa hasta que el niño no se altere con el recuerdo.

Que EMDR funciona es seguro pero cómo funciona no está del todo claro. Se supone que el proceso natural de asimilación es estimulado por la combinación de dos cosas: concentración en el recuerdo desagradable y al mismo tiempo desarrollar una actividad (mover los ojos, sonido o contacto) que activan las partes derecha e izquierda del cerebro.

Efectos durante la terapia

Puede ser que su hijo durante el periodo del tratamiento piense más en los sucesos traumáticos o en hechos relacionados con esto. Esto es porque se ha iniciado un proceso de asimilación que no para en cuanto su hijo sale de la terapia. Puede sentirse más intranquilo o angustioso pero esto desaparece en general tres días después de una sesión.

Su función de antemano

Su función de antemano Usted puede explicarle a su hijo el porqué viene a la terapia. También puede leer con él este folleto. Así puede contestar alguna pregunta de su hijo o escribir las preguntas que Usted quiera hacer. Antes de la terapia el terapeuta necesita información de Usted para poder hacer un diagnóstico fiel. Información sobre la gravedad, duración y transcurso de las molestias. También es importante cómo el niño se ha desarrollado hasta ahora, cómo ha evolucionado y en qué circunstancias se ha criado.

