

EMDR

**Mover los ojos
hasta que
desaparece**

Has venido aquí porque te molesta algo muy desagradable que te ha pasado. Puede ser un accidente, un fuego, agresión sexual, vejaciones u otro motivo desagradable. Puede ser un suceso ocurrido una vez. También puede ser algo que ha durado meses o quizás años. Por ser algo tan desagradable puedes sentirte mal. Este suceso sigues viviendolo en tu cerebro una y otra vez. Puede que no tengas ganas de nada o que no puedas dormir. También puede suceder que te enojas con facilidad o que no te puedes concentrar.

EMDR *información*

Mover los ojos hasta que desaparece

A muchos niños les parece extraño que de repente reaccionan de otra forma. Pero esto tiene que ver con lo sucedido. Menos mal que hay un remedio rápido. Con EMDR.

Resultado rápido

EMDR es un tratamiento especial para niños como tú. Para eso vas al terapeuta. Este es un señor o señora que te ayuda para que después puedas sentirte mejor. EMDR da buen resultado, si bien la rapidez del resultado depende: Si un niño como tú ha sufrido durante mucho tiempo amenazas o molestias el tratamiento es

más largo. Esto es lógico. Pero aún así EMDR puede ayudarte muy bien. Muchos niños dicen que les ha gustado mucho la terapia.

Pedro, 11 años

“Ya me encuentro mucho mejor. Duermo otra vez bien. Tengo otra vez ganas de hacer cosas y estoy alegre. Me gusta el ejercicio de mover los ojos. Muy divertido. No es nada aburrido”

¿Qué eliges tú?

¿Qué es este tratamiento? Antes de nada el terapeuta te pedirá que le cuentes qué te ha pasado y parar en el momento que ves la “imagen” que más daño te hace. Puede ser que el terapeuta te pida que hagas un dibujo de esta imagen. Juntos trabajamos para lograr que cuando te vienen estos pensamientos, no sean desagradables. Funciona de esta forma: tú te concentras en ese momento en lo que ves en

el dibujo y en lo que piensas y al mismo tiempo haces una cosa totalmente diferente. Puedes elegir entre tres cosas:

- Seguir con tus ojos los dedos del terapeuta que se mueven delante de tí.
- Escuchar ruidos por medio de un auricular.
- Dar palmadas con tus manos en las manos del terapeuta (o al revés)

Sofía, 9 años

“La primera vez pensaba ¿me ayudará esto? Pero la segunda vez estaba segura porque me sentí muy aliviada. Ya me atrevo a hacer casi todo y esto me pone muy alegre”

Inquietud

Mientras tanto el terapeuta te pregunta constantemente ¿qué sientes? ¿qué piensas? A veces te llegan a la mente imágenes de lo sucedido o piensas que lo sucedido ha pasado por

tu culpa. Puede ser que te pongas triste o te enojos o notes que a tu cuerpo llegan reacciones como picazón en la garganta o dolor en el vientre por ejemplo. Entonces tienes que decirlo pero si no sientes nada, dices: “No siento nada” El tratamiento sigue hasta el momento en que el mirar la imagen o el dibujo no te produzca sentimientos de miedo, hasta que no te haga daño. Y esto es lo que queremos, que los problemas por los que has venido a este tratamiento disminuyan o desaparezcan

Ricardo, 5 años:

“Si das palmadas sale todo “Wop” de tu cabeza, de tu cerebro en pedacitos pequeños. Y una vez que han salido no vuelven nunca más.”

