

# CARTA ÁS FAMILIAS

Cando vivimos unha situación estresante, complicada, dura, emocionalmente intensa... o noso cerebro e o noso corpo entran nun estado de alerta, san e protector, que nos permite estar atentos para afrontar ese perigo ou esa ameaza. Cando a situación pasa, o noso cerebro “apaga” esa alerta, procesa a experiencia e almacénna na nosa memoria como un feito máis da nosa vida, aprendemos e obtemos novos recursos tras superar esa situación e podemos seguir adiante sen problema no noso día a día.

Pero cando esa situación estresante é demasiado intensa ou dura demasiado tempo convértese en traumática, o cerebro non consegue apagar a alerta e mantense en estado de alarma constante polo que non consegue procesar a experiencia adecuadamente, e en consecuencia as persoas desenvolvemos determinados síntomas que se denominan de estrés postraumático.

En canto aos nenos, nenas e adolescentes, o risco principal ao vivir unha situación traumática é a pegada que esta pode deixar no seu desenvolvemento cerebral que aínda está en marcha. Pegada que quizá non vexamos ata que alcancen etapas posteriores de desenvolvemento ou ata a idade adulta. No caso dos máis pequenos e pequenas, a súa vivencia dependerá sempre da reacción das súas persoas de referencia ou dos cuidadores principais.

Os nenos e nenas interpretarán as situacións segundo a reacción emocional das persoas adultas que os acompañan. É normal que se sintan confusos e inquedos, precisan información concreta e clara do que sucede e a seguridade de que alguén os pode protexer para que a situación non os desborde. Se algunha destas dúas condicións non se cumpre, o neno ou nena vai entrar nun estado de alarma que mostrará de moi diversos modos: enfado, irritabilidade, angustia, illamento, ensimesmamento, apatía...

No caso dos e das adolescentes, dado o momento de desenvolvemento cerebral no que se atopan onde o grupo de iguais ten maior peso que as persoas adultas ao cargo, e onde se reduce a capacidade para valorar os riscos das condutas e se buscan con maior intensidade actividades excitantes para sentir pracer, todas estas emocións intensas causadas pola situación estresante poden ser canalizadas/evitadas/ silenciadas a través de condutas de risco: xogo compulsivo online, drogas, alcohol...