



NCCEV National Center for Children Exposed to Violence

Guía para Padres, para hablar con sus hijos acerca de la Guerra

¿Por qué debo de hablar de esto con mis hijos?

A medida que aumentan las noticias y los comentarios acerca la Guerra y de la amenaza del terrorismo, los niños, sus padres y sus gentes cercanas pueden sentirse rodeados de incertidumbre. Al mismo tiempo, es posible que sientan una pérdida de la sensación básica de seguridad. Todos compartimos las preocupaciones de los horrores y de los peligros de la guerra y el terrorismo. Sin embargo, como adultos y padres, es nuestra labor el ayudarnos y el ayudar a nuestros hijos a enfrentar de la mejor manera posible las preocupaciones que nos confrontarán como individuos, como familias, como comunidades y como nación.

La posibilidad de escuchar tranquilamente las inquietudes de sus hijos es una de las maneras más poderosas de ayudarlos a aprender, a entender y a sentirse seguros en el lugar más importante de su mundo – su familia.

Al usar estas guías, ¿qué debo mantener en mente?

- Aquellos niños cuyos familiares o amigos están directamente involucrados en la guerra o son militares se verán impactados de manera más directa.
- Las amenazas constantes de terrorismo pueden sumarse a la angustia relacionada a la guerra, a la vez que la guerra puede aumentar las preocupaciones vinculadas al terrorismo.
- Aquellos niños que han sido expuestos a situaciones traumáticas o de pérdida o que tienen problemas emocionales anteriores se vuelven más vulnerables durante períodos de nuevas amenazas.
- Las reacciones varían de niño a niño y dependen de muchos factores incluyendo su personalidad, su edad, su nivel de desarrollo y su historia personal.
- No todos los niños parecerán estar afectados por las noticias de la guerra. Para algunos de ellos, especialmente los mas pequeños, no es conveniente “forzar las cosas” si es que parecen no sentirse afectados.
- Al pensar en cómo hablar con tus hijos, toma tu dirección basándote en lo que ellos necesitan, y en lo que piensan y sienten.
- Ayudarle a los niños a enfrentar situaciones difíciles no es fácil – los padres deben de buscar ayuda y apoyo de otros adultos cuando así lo necesiten.



¿Qué reacciones puedo observar en mis hijos?

No existe una manera única en la que los niños expresan sus preocupaciones y miedos en tiempos de gran tensión. A continuación están algunos ejemplos de cómo comunican los niños sus sentimientos de angustia:

- ☐ Irritabilidad o dificultad para calmarse o para ser tranquilizados
- ☐ Llanto, tristeza, hablar de ideas que los asustan o de miedos que tienen
- ☐ Enojo dirigido a comunidades específicas o a grupos étnicos particulares
- ☐ Peleas con compañeros, con padres o con otros adultos o incapacidad de llevarse bien con los demás
- ☐ Cambios en los patrones del dormir, pesadillas o sonambulismo
- ☐ Necesidad de permanecer junto a los padres constantemente o rehusar ir a la escuela
- ☐ Quejas de tipo físico tales como dolores de estómago, dolores de cabeza o cambios en los hábitos para ir al baño.

¿Cómo puedo ayudarles a mis hijos?

A algunos niños les ayuda a sentirse mejor el hablar de sus preocupaciones con los adultos en los que confían. Darles el tiempo para hacer preguntas resulta de gran utilidad. Para otros niños, hablar puede ser muy difícil. El reconocer las distintas reacciones de sus hijos puede ser el factor más importante para comenzar a ayudarlos.

Guías generales

Televisión e Información

- ☐ El ver muchas noticias de la guerra, de violencia y de terrorismo en televisión, especialmente imágenes gráficas, puede ser dañino para niños de todas las edades. Vigile y limite la cantidad de noticias que ellos ven.
- ☐ Los niños pequeños (preescolares y escolares de los primeros grados) estarán especialmente angustiados mientras más noticias vean y oigan acerca de la guerra.
- ☐ Si sus hijos de edad escolar o sus hijos mayores están interesados en ver la noticias de la guerra, siéntese con ellos siempre que pueda, para que así puedan hablar de aquello que hayan visto y escuchado

Hablar de los eventos diarios

- ☐ No asuma que usted sabe lo que sus hijos están pensando o sintiendo
- ☐ Procure crear un ambiente seguro y cómodo para hablar con ellos
- ☐ Observe las señales que ellos le den para definir cuanto discutir acerca de lo que está sucediendo en el mundo,
- ☐ Es muy importante mantener las rutinas y la estructura en la vida de los niños y que continúen disfrutando de la vida con sus amigos y familiares.



¿Qué hago si me siento agobiado?

- En tiempos difíciles y de tensión, los niños prestan atención a sus padres y a otros adultos cercanos para saber cómo ajustarse a las situaciones y cómo arreglárselas
- Si usted se siente abrumado o alterado, es probable que sus hijos se den cuenta. Los bebés y los niños muy pequeños también reaccionan fuertemente a los cambios emocionales y a las variaciones en el estado de ánimo de los padres.
- Si usted se siente abrumado o alterado por sus propios miedos y preocupaciones, no luche solo. Obtenga la ayuda y el apoyo que usted necesita de algún amigo en el que confíe, de algún profesional o de su centro religioso

¿Qué preguntas podrían tener mis hijos?

□ ***¿Estamos seguros? ¿Podrían atacarnos?***

Cuando los niños hacen preguntas acerca de su seguridad, lo que a menudo están buscando en realidad es ser reconfortados en relación a que su familia inmediata y su mundo, sus amigos y otras personas importantes para ellos, están seguros. La cantidad de detalles que les son útiles a los niños con respecto a la seguridad en el mundo, varía enormemente y depende de la edad. Si surgieran este tipo de dudas, pregúnteles primero a sus hijos qué es lo que ellos piensan y cuáles son sus ideas, para que así pueda usted responder a sus preocupaciones. Es imposible para nosotros como adultos predecir la duración o el impacto que la guerra tendrá. Sin embargo, sí podemos hablarles a los niños de nuestras esperanzas de que la guerra termine pronto. También podemos asegurarles que, aquí en casa, los padres, los maestros, y otros adultos, incluyendo a nuestros líderes nacionales están haciendo todo lo posible para mantenerlos seguros a ellos.

□ ***¿De quién es culpa?***

Muchos adultos tienen sentimientos muy fuertes con respecto a que nuestro país esté en guerra. Los padres deben de responder de manera honesta a las preguntas que sus hijos les hagan con respecto a sus ideas sobre la guerra. Pero sean cuales sean sus visiones políticas en torno a esto, los padres también pueden recordarle a sus hijos que aun cuando es normal sentirse enojado, es importante recordar que no estamos peleando una guerra contra una raza o grupo étnico determinado. Estado Unidos es un país que se enorgullece en tener miembros de muchas razas distintas y de orígenes étnicos muy variados.



□ ***¿Qué significa todo esto para mí? ¿De que manera cambiará mi vida?***

Durante tiempos de tensión, es posible que los niños se preocupen aun más de lo común de aquello que los afecta personalmente. Probablemente los niños estarán pensando más en sí mismos, por lo menos en un principio. Una vez que sientan que sus necesidades están siendo satisfechas, es más probable que piensen en ayudar a los demás. Es posible que algunos jóvenes también estén contemplando la posibilidad de ser reclutados o de ingresar al servicio militar voluntariamente. Utilizar información fidedigna, escucharlos cuidadosamente y tener conversaciones significativas con ellos, les ayudará a resolver algunas de estas preguntas.

□ ***¿Cómo puedo ayudar?***

Algunos niños podrán querer expresar sus opiniones personales con relación a la guerra o desearán encontrar maneras de ayudar al país en esta época de crisis. Pueden comenzar por cuidarse a si mismos – al comunicarle a sus padres lo que tienen en mente, sus ideas, sus miedos y sus esperanzas. También pueden ayudar al escuchar las visiones y sentimientos de otros miembros de sus comunidades – sus amigos y compañeros, sus maestros y otros adultos. Con tiempo, podrán pensar en como ellos, con otros miembros de su comunidad pueden ayudar de alguna manera a nuestras fuerzas armadas y sus familias, al igual que a los niños y las familias de Irak, quienes también sufrirán los efectos de la guerra.

Como padres, ¿cómo debemos contestar a estas preguntas? No quiero empeorar las cosas, ¿no es preferible que no diga nada?

A menudo, lo que los niños necesitan más que nada, es que alguien en quien ellos confían escuche sus preguntas, acepte sus sentimientos y esté ahí para ellos. No se preocupe por saber exactamente que decir – *no hay ninguna respuesta que haga que todo esté bien*. El silencio no los protegerá de lo que está pasando, pero el silencio evitará que entiendan y que puedan arreglárselas. Recuerde que escuchar, contestar y reconfortar debe ocurrir al nivel individual de cada niño.

¿Es posible que el hablar los altere?

Es importante recordar que una guerra es triste. Aunque hablar no es siempre fácil, es una manera elemental de compartir los sentimientos y de aprender a como ajustarse y adaptarse a las pérdidas. Es normal que sus hijos se sientan tristes cuando hablen de cosas que los asustan o que los inquietan. Como padres, pueden reconfortarlos posteriormente y ayudarlos a sentirse seguros y a salvo. Asegúrese de que sus hijos saben que está bien que muestren sus sentimientos aun cuando estén angustiados. De otra forma, podrían intentar ocultar sus sentimientos, forzándose a enfrentarlos de manera solitaria.



National Center for
Children Exposed to Violence
at the Yale Child Study Center

***¿Qué debo hacer si ellos no preguntan nada, debo yo traer el tema a la plática?
¿Qué hago si no parecen estar interesados en hablar?***

Cuando pasan cosas difíciles en el mundo, es una buena idea estar listos para hablar con nuestros hijos. Al principio, niños mayores pueden decir que no quieren o no necesitan discutir el asunto. A veces es más fácil comenzar preguntándoles a sus hijos qué es lo que sus amigos o compañeros piensan, sienten o dicen en relación a la guerra. En la mayoría de los casos no es una buena idea forzar a los niños a hablar, pero es importante dejar una puerta abierta para que ellos puedan regresar más adelante a hablar de la guerra o de aquello que les preocupa.

¿Qué pasa si mis hijos no parecen estar afectados por los eventos relacionados a la guerra?

Muchos niños pueden parecer desinteresados y hasta irritados por la atención continua enfocada en la guerra. El tamaño y la perspectiva del mundo de los niños es menor que el de los adultos – la situación puede simplemente no haberlos afectado de manera directa, y ellos pueden estar más interesados en su propia vida, lo cual es adecuado. Niños menores pueden no entender, o incluso no saber qué ha pasado y qué significa. Otros niños pueden estar preocupados y al mismo tiempo estar asustados de hacer preguntas o compartir sus sentimientos. Algunos niños pueden darse cuenta de sus angustias pero rápidamente volver a sus juegos o trabajo escolar en vez de permitir sentirse agobiados. Poner atención a cambios de conducta o de humor al igual que preguntarles acerca de sus ideas, son los primeros pasos para reconocer si están angustiados por la guerra.

¿Cómo puedo saber si mis hijos necesitan más ayuda de la que yo les puedo dar? ¿A dónde acudo para buscar esa ayuda?

Las guerras provocan una gama de reacciones inquietantes pero “normales”. Si sus hijos continúan teniendo reacciones que parecen alterarlos de manera poco común por varios días – y especialmente si están nerviosos o preocupados por muchas cosas, es conveniente hablar con alguien fuera de la familia. Asimismo, si ellos tienen problemas en la escuela, en la casa o con sus amigos es importante buscar consejo con alguien más. Esto se puede lograr hablando con maestros, o con los servicios de consejería escolar, con el pediatra o con el servicio de ayuda psicológica. Recuerde que usted no necesita esperar hasta que sus hijos muestren señales de estar demasiado afectados. Busque ayuda en el momento que usted crea que le puede servir.

¿Qué hago si tengo más preguntas? ¿Dónde puedo obtener respuestas?

Es posible que usted tenga muchas más preguntas o preocupaciones. Si usted está intranquilo/a por sus hijos, por favor contacte a algún profesional de su confianza en su comunidad. Si usted desea más información, también puede contactar al National Center for Children Exposed to Violence a través de nuestra página web: www.nccev.org o llamando al 1-877-49-NCCEV (62238).



GUÍAS DEL DESARROLLO

- Lo que nos preocupa como adultos es probablemente muy diferente de lo que le preocupa a nuestros hijos.
- Lo que les preocupa a los niños varía dependiendo de la edad
- Si escucha las preguntas de sus hijos y observa su conducta, tendrá una mejor idea de aquello que les preocupa.
- Debido a que los niños dependen de los adultos con los que conviven para sentirse seguros y a salvo, es importante que los adultos se cuiden a si mismos para que puedan cuidar a los niños.

BEBÉS

Los bebés dependen totalmente de los adultos que los cuidan. Perciben las emociones de sus padres y reaccionan a ellas. Si el adulto se siente tranquilo y confiado, el bebé se sentirá seguro; por el otro lado, si el adulto se siente ansioso y agobiado, el infante se sentirá desprotegido.

Cuando los adultos están ansiosos y alterados de una manera obvia, los bebés pueden reaccionar. Su respuesta puede ser una de inquietud constante, de dificultad para ser tranquilizados, y tener problemas en la alimentación o en el dormir. En ocasiones se les puede observar letárgicos, apáticos y desinteresados.

Los adultos pueden ayudarlos al permanecer calmados y manteniendo las rutinas ordinarias de la vida.

NIÑOS DE 2 A 4 AÑOS

A ésta edad los niños ya han comenzado a interactuar física y socialmente con un medio ambiente mas amplio. Aun dependen de los adultos para sus cuidados y por ello responden a las situaciones dependiendo de la reacción de los adultos. Al igual que con los bebés, si el adulto se siente calmado y confiado, el niño se sentirá seguro, mientras que si el adulto esta ansioso y alterado el niños se sentirá desprotegido.

Reacciones comunes incluyen dificultades en el comer, en el dormir, y en los hábitos de ir al baño, aumento de berrinches, irritabilidad, y actitudes desafiantes. También pueden volverse más pasivos e indiferentes. También es muy común que se vuelvan más dependientes y necesitados.

Los adultos pueden ayudarlos permaneciendo calmados y manteniendo las rutinas ordinarias de la vida. A esta edad, los niños tienen acceso a la televisión, lo cual puede generar ansiedad dadas las imágenes gráficas que proyecta de manera repetitiva. La televisión debe ser limitada lo más posible.



NIÑOS EN EDAD PREESCOLAR

A esta edad, los niños generalmente pertenecen a un grupo social además del familiar. Su lenguaje, sus juegos y sus habilidades físicas y sociales, son más avanzadas. A través de sus juegos, sus palabras y su conducta, muestran sus ideas acerca de lo que es bueno y malo, su orgullo acerca de todo lo que pueden hacer con sus cuerpos, y sus miedos a ser lastimados.

Reacciones comunes incluyen dificultades en el comer y el dormir, mojar la cama, aumento de berrinches, irritabilidad y actitudes desafiantes. Cambios en el juego y en sus dibujos pueden incluir más agresión, peleas, o actuaciones de los eventos que los asustan. Algunos niños pueden mostrar su malestar a través de su incapacidad de participar en juegos y en otras actividades que usualmente disfrutaban. Los niños pueden tener dificultad para separarse de sus padres y a veces responden exageradamente si se lastiman levemente. Los niños preescolares pueden estar preocupados con preguntas como: ¿quién lo hizo? o ¿qué les va a pasar a ellos?

Los adultos pueden ayudarlos permaneciendo calmados y manteniendo las rutinas ordinarias de la vida. Los adultos pueden percatarse de las preocupaciones específicas de los niños escuchando sus comentarios y preguntas y observando sus juegos y su conducta. Una vez que los adultos entienden las angustias de los niños, pueden contestar sus preguntas, corregir los malos entendidos y reconfortarlos. La televisión debe de ser limitada y un adulto debe de estar presente para vigilar y proteger a los niños de las imágenes gráficas abrumadoras y para hablar con ellos de lo que vean en las noticias.

NIÑOS EN EDAD ESCOLAR

A esta edad, los niños se vuelven más independientes; son más capaces de hablar de sus pensamientos y de sus sentimientos, de jugar con sus amigos y de participar en grupos. Se vuelven importantes conceptos como qué cosas son justas y cuales no lo son, y tienen mayores habilidades para enfrentar sus dificultades. Los niños en edad escolar están más ocupados en aprender y más involucrados en sus actividades deportivas y de recreación.

Reacciones comunes a esta edad incluyen la necesidad de permanecer cerca de los padres y la inhabilidad de participar en actividades cotidianas. Se pueden abrumar con ideas tales como la venganza y el castigo. Igual que los niños más pequeños, los niños en edad escolar pueden tener pesadillas, tener dificultades para irse a acostar o despertarse a la mitad de la noche. Pueden cambiar sus hábitos alimenticios, comenzar a tener dificultades en la escuela y mostrar angustia y agresión.

Los adultos pueden percatarse de las preocupaciones específicas de los niños escuchando sus comentarios y preguntas y observando sus juegos y su conducta. Es importante darles respuestas precisas y relacionarlas con las preocupaciones que los niños tienen. Asimismo hay que discutir las ideas que escuchan de los amigos y modificar la información incorrecta. Al igual que con los niños más pequeños, la televisión debe de ser limitada y un adulto debe de estar presente para vigilar y proteger a los niños de las imágenes gráficas abrumadoras y para hablar con ellos de lo que vean en las noticias.



ADOLESCENETS

Los adolescentes pueden sentirse fuera de control debido a los cambios que están ocurriendo en sus cuerpos. Luchan por sentirse independientes de sus familias y por definirse a si mismos. El mundo de sus compañeros y sus maestros se vuelve central. Es común que los adolescentes entren en conflicto con sus padres, maestros y otras figuras de autoridad. Hay una tendencia a negar o a exagerar lo que pasa a su alrededor y a sentir que nada puede lastimarlos.

Reacciones comunes pueden incluir preocupaciones por lo que pasa; se pueden sentir asustados y fuera de control y pueden llegar a sentirse completamente indefensos o imaginarse a si mismos como figuras fuertes o poderosas. Los adolescentes pueden volverse extremadamente críticos de los adultos que los rodean y de los adultos que manejan las situaciones críticas. Son también capaces de actuar en formas que pueden ponerlos a ellos mismos y a otros en peligro, como por ejemplo exceso de experimentación con drogas, conducir un auto descuidadamente. Todo esto pueden ser intentos de evitar sentirse vulnerables y pequeños. Al ser confrontados con eventos trágicos, el sentimiento usual del adolescente de que nada puede lastimarlo, puede perderse, haciéndolos sentirse inseguros.

Los adultos pueden ayudar usando la habilidad del adolescente para hablar y discutir acerca de sus pensamientos, sentimientos y preocupaciones. Algunos adolescentes pueden sentirse más cómodos platicando en grupos con sus amigos o con sus maestros. Los adultos deben de estar conscientes de que cambios drásticos en la conducta de los adolescentes pueden indicar sufrimiento o angustia. Forzar a los adolescentes a hablar de sus sentimientos puede causar problemas; los adultos deben de asegurarse de que los adolescentes tengan una variedad de oportunidades para hablar con quienes ellos sientan que pueden hacerlo y en el momento en el que les parezca apropiado.