



Cómo Ayudar a los Niños Enfrentar Momentos Difíciles Sugerencias para los padres

La actualidad mundial preocupa mucho. La guerra, los problemas económicos y el intenso estado de alerta en que se encuentra el país pueden ocasionar una ansiedad justificada. La incertidumbre de las advertencias terroristas puede ser especialmente desconcertante. Los niños pueden sentirse confusos o temerosos porque ellos mismos o sus seres queridos están en peligro. **Los adultos tienen que ayudar a los niños a sentirse seguros**, incluso si ellos mismos se sienten vulnerables. Los padres pueden ayudar a los niños a entender objetivamente lo que está sucediendo, cómo los eventos influyen o no influyen en sus vidas y cómo lidiar con sus reacciones.

Sugerencias para los padres

Sepan si su hijo corre mayores riesgos. El grado hasta el cual los niños se verán afectados varía dependiendo de circunstancias personales. Los niños más vulnerables serán aquellos que:

- Viven cerca de eventos traumáticos pasados o áreas que tienen mayor probabilidad de ser blancos.
- Hayan sufrido una pérdida personal debido a violencia o acciones militares o que hayan estado expuestos a ellas.
- Tengan padres actualmente en las fuerzas armadas o en servicio activo en las fuerzas de reservistas.
- Tengan padres implicados en la respuesta de emergencia o la seguridad pública.
- No sean oriundos de los EE.UU. y puedan sentirse amenazados por la intolerancia o el racismo.
- Sufran del Trastorno de Tensión Postraumática, depresión u otra enfermedad mental.

Manténganse calmados y tranquilos. Los niños copiarán su ejemplo, especialmente los niños más pequeños. Reconozcan que la guerra y la incertidumbre de las amenazas son desconcertantes, pero lo más probable es que su familia no tendrá problemas. Existe una diferencia entre la *posibilidad* del peligro y la *probabilidad* de que los afecte personalmente.

Acepten y apacigüen sus sentimientos. Permitan que los niños hablen sobre sus sentimientos e inquietudes y estimulen a que hagan cualquier pregunta que puedan tener con respecto a los sucesos en la actualidad. Escuchen y muestren empatía. Una persona que escucha mostrando empatía es muy importante. Háganles saber que otras personas están teniendo los mismos sentimientos y que sus reacciones son normales y esperadas.

Preocúpense por sus propias necesidades. Dense tiempo para ustedes mismos y traten de lidiar lo más plenamente posible, con sus propias reacciones a la situación. Podrán ayudar mejor a sus hijos si ustedes están sabiendo enfrentar la situación. **Si ustedes están nerviosos o molestos, es más probable que sus hijos también lo estén.** Hablen con los otros adultos tales como familiares, amigos, líderes religiosos o un asesor. Es importante no obsesionarse solo por sus temores. Compartir sus sentimientos con los demás con frecuencia nos hace sentir mejor y más protegidos. Cuiden su salud física. Dense tiempo, no importa cuan poco sea, para hacer las cosas que ustedes disfrutan. **Eviten consumir drogas o alcohol para sentirse mejor.**

Translated by FCPS from original information-Helping Children Cope in Unsettling Times: TIPS FOR PARENTS. Original information provided by the National Association of School Psychologists-301-657-0270, www.nasponline.org



Mantengan una rutina normal. Mantener un horario regular puede ser confortante y promover la salud física. Dediquen tiempo a la familia haciendo actividades agradables. Asegúrense que los niños duerman bastante, tengan comidas a horas regulares y hagan ejercicio. Estimúlenlos a mantenerse al día en su trabajo escolar y actividades extracurriculares, pero no los empujen si se ven agobiados. Ustedes son quienes mejor conocen a sus hijos y su cariño y apoyo son los factores más importantes para su sentido de seguridad.

Concéntrense en los puntos fuertes de sus hijos. Identifiquen lo que han hecho en el pasado que los haya ayudado a enfrentar situaciones en que estaban asustados o molestos y también concéntrense en sus habilidades en la vida cotidiana. También recuérdense que el país ha pasado por muchas otras crisis, incluyendo el terrorismo, desastres naturales y guerra y ha salido más fuerte y más unido cada vez.

Escuchen y observen con atención. Dejen que los niños los guíen en lo referente a cuán preocupados ellos están o cuánta información necesitan. Si ellos no están nerviosos ni concentrados en las noticias de la actualidad, no hagan demasiado hincapié en ello, pero estén dispuestos a contestar sus preguntas lo mejor que puedan. Sus hijos pueden no ser capaces de expresarse verbalmente. Pongan atención a los cambios en su conducta o manera de relacionarse socialmente. La mayoría de los niños en edad escolar y los adolescentes pueden hablar sobre sus inquietudes aunque es posible que necesiten que ustedes les proporcionen el “inicio” para empezar una conversación. No los empujen, sino que pregúntenles lo que piensan acerca de la actualidad. Incluso si ellos no quieren o no necesitan hablar ahora, es posible que lo necesiten después y ellos sabrán que a ustedes les importa lo que ellos piensan y sienten.

Estén dispuestos a hablar acerca del concepto de la muerte. A los niños les puede preocupar más el hecho de que ellos mueran o de la muerte de sus seres queridos, especialmente dado el intenso énfasis en la muerte como resultado de los anteriores ataques terroristas. Es importante hablar con ellos. Los recursos externos pueden ser muy útiles (ej. libros para niños que enfocan la muerte, el dolor y las organizaciones de hospicio o su comunidad religiosa, si ella forma parte de su vida familiar). Si su hijo proviene de un hogar con un sistema de creencias o una fé flexibles, será probable que ello le proporcione una poderosa fuente de apoyo en lo que tenga que ver con saber cómo enfrentar estos asuntos.

Apaguen o controlen el tiempo dedicado a la televisión. Es importante mantenerse informado, pero es probable que mirar interminables reportajes sobre la guerra aumenten su nerviosismo y el de sus hijos. En especial los niños más pequeños no pueden distinguir entre las imágenes en la televisión y su realidad personal. Es posible que los niños de más edad quieran mirar las noticias, pero estén dispuestos a conversar sobre lo que ven y ayúdenlos a que lo miren en perspectiva.

Hablen sobre los eventos en términos apropiados a la edad. Compartan información que sea apropiada para sus edades y niveles de desarrollo. Sepan lo que sus hijos ya saben. Es posible que los niños más pequeños necesiten que se los tranquilice durante el día. Díganles que ellos están sin problemas y que los adultos siempre los cuidarán. Los niños en edad escolar pueden entender los detalles y las razones detrás de acciones específicas, tales como mayor seguridad, pero no pueden absorber información intensa o que asuste. Es posible que los adolescentes quieran conversar sobre temas relacionados con el terrorismo, la guerra, el patriotismo, la libertad de expresión, etc., al igual que sobre asuntos de seguridad.

Manténganse en los hechos. Contesten las respuestas de los niños objetivamente e incluyan un elemento positivo en la respuesta, ej. “Sí estamos en un estado de alerta muy alta, pero ha pasado lo mismo anteriormente. No significa que algo malo vaya a pasar definitivamente”. “Sí, estamos en guerra, pero nuestras tropas nos mantendrán a salvo”. “Sí, hay más policías en las calles, pero están allí para

protegernos”. No especulen sobre lo que *podría* pasar.

Señalen la diferencia entre guerra y terrorismo. Los niños pueden ver imágenes de sufrimiento y muerte de la guerra y pueden confundir estas acciones tan lejanas con posibles peligros en casa – especialmente los niños más pequeños. Los niños de más edad pueden estar al tanto del mayor riesgo de terrorismo debido a la guerra, pero ustedes pueden ayudarlos a distinguir entre los dos tipos de acciones. Los actos de guerra implican ataques a blanco militares y son acciones de gobierno a gobierno conectadas a objetivos oficiales de política exterior. Los blancos del terrorismo son individuos inocentes y la meta es infligir daño y terror.

Recuerden a los niños no ridiculizar a las personas ni las ideas sólo porque son diferentes. Los temas de guerra y terrorismo son complicados. Los niños, especialmente lo más pequeños, se inclinarán a verlos en términos absolutos, con los buenos y los malos. La mayoría de las personas son buenas y por último se preocupan por las mismas cosas: seguridad, libertad y oportunidad. Recuérdenles que las personas que apoyan la guerra también se preocupan por proteger las vidas inocentes y que la gente que se opone a la guerra está profundamente interesada por los Estados Unidos y por la seguridad de nuestras tropas.

Ayuden a los niños a investigar y expresar sus opiniones respetuosamente. Expliquen que opinión no es lo mismo que realidad. Realidad es lo que verdaderamente está sucediendo. La opinión es cómo nos sentimos acerca de lo que sucede. Todos tienen derecho a su opinión y conversar sobre diferentes puntos de vista pueden ampliar la comprensión de los niños acerca del mundo. Enfocar la intolerancia que lleva al conflicto y la agresión también puede ayudar a los niños a recobrar un sentido de control. Hagan que los niños eviten declaraciones infamatorias como, “Los que protestan en contra de la guerra son unos cobardes”, o “Las personas que creen en la guerra son unos idiotas”. Estimulen a los niños a manifestar sus creencias con frases iniciales como, “Creo o pienso” en vez de “Es” o “Deberías”.

Estén al tanto de los posibles matones. Algunos alumnos pueden expresar sus emociones más intensas por medio de la ira o la intimidación. Hagan saber a sus hijos que ustedes y el personal escolar pueden ayudar si están siendo maltratados. Repasen las estrategias para enfrentar las situaciones difíciles tales como alejarse y contarle a un adulto de confianza en la escuela. Pídanle al director de la escuela que el personal escolar esté visible en las áreas comunes (ej. Pasillos, la cafetería y las salas de armarios) y en los autobuses.

Tengan un plan familiar. Esto debería implicar una manera para comunicarse o encontrarse, las amistades o vecinos que puedan ayudar, las provisiones de emergencia, etc. Esto es importante no sólo si algo verdaderamente ocurre, sino que también los ayudará a sentirse más en control ahora. La mayoría de los niños de más edad pueden participar en este proceso y probablemente se sentirán mejor si lo hacen. Sin embargo, evalúen la comprensión de sus hijos menores sobre la situación. No los impliquen en esta planificación si creen que hacerlo **sólo** servirá para intensificar su nerviosismo.

Comuníquense con la escuela de sus hijos. Averigüen lo que están aprendiendo. Compartan cualquier inquietud que tengan con los profesores, incluyendo si tienen a algún miembro de la familia en servicio activo. Estimulen a que el profesor también los mantenga informados. Recuerden que los profesores pueden estar con más tensión como todas las demás personas. No sólo ellos están proporcionando el apoyo extra a sus alumnos, también pueden tener seres queridos que han sido llamados al servicio activo y/o están tratando de lidiar con sus propias reacciones o eventos personales.

Estimulen a sus hijos a hablar con ustedes u otro adulto interesado por ellos. Hagan énfasis en el hecho que ustedes están allí para ayudar y que ellos deben hacerle saber a un adulto si ellos o un amigo se sienten agobiados por algún motivo.

Hagan algo positivo con sus hijos para ayudar a otras personas que lo necesiten. Hacer una contribución positiva a la comunidad o al país ayuda a la gente a sentirse más en control y crea un sentido más sólido de ser parte de ella. Una sugerencia es averiguar si hay familias en la comunidad en que los padres hayan sido mandados al frente. Esas familias pueden necesitar que se le cuiden a los niños, que se les hagan los mandados, el trabajo en el jardín, etc.

Estén atentos a estas posibles reacciones de los niños/adolescentes al trauma. La mayoría de los niños podrán lidiar con sus inquietudes con la ayuda de los padres y otros adultos preocupados por ellos. Sin embargo, algunos niños pueden correr el riesgo de tener reacciones más extremas debido a circunstancias personales. Los síntomas pueden ser muy diferentes dependiendo de la edad. Los padres deben comunicarse con un profesional si sus hijos exhiben cambios considerables en su conducta o si presentan cualquiera de los siguientes síntomas durante un largo período de tiempo.

- **Preescolares** – chuparse el pulgar, orinarse en la cama, estar demasiado apegado a los padres, problemas para dormir, pérdida de apetito, temor a la oscuridad, regresión en la conducta, aislarse de los amigos y las rutinas.
- **Niños de escuela primaria** – irritabilidad, agresividad, apego exagerado, pesadillas, evitar la escuela, poca concentración, aislarse de las actividades y las amistades.
- **Adolescentes** – problemas para dormir y alimentarse, agitación, aumento de los conflictos, quejas físicas, conducta delictiva y poca concentración

Recursos

Hay muchas organizaciones y agencias que tienen información útil acerca de cómo ayudar a los niños y a las familias lidiar con la tensión por la guerra, el terrorismo y otras crisis:

- “Army Deployment Handbook” (Manual de despliegue de la armada)
<http://www.wood.army.mil/mwr/deploymenthndbook.htm>
- “American Academy of Child and Adolescent Psychiatry (Academia estadounidense de psiquiatría infantil y para dolescentes) <http://aacap.org>
- “American Red Cross” (Crus Roja estadounidense) <http://redcross.org>
- “American School Counselors Association” (Asociación estadounidense de orientadores escolares)
www.schoolcounselor.org
- “American Psychological Association” (Asociación psicológica estadounidense) www.apa.org
- “Federal Emergency Management Agency” (Agencia federal de administración de emergencias)
<http://www.fema.org>
- “National Association of School Psychologists” (Asociación nacional de psicólogos escolares)
www.nasponline.org
- “National Center for Post Traumatic Stress Disorder” (Centro nacional para el trastorno de tensión postraumática) www.ncptsd.org/facts/specific/fs_children.html

Material adaptado que apareció en el sitio Internet de “NASP” después de los ataques terroristas de septiembre de 2001.

©2003, Asociación Nacional de Psicólogos Escolares, 4340 East West Highway #402, Bethesda, MD 20814