

Cómo hablar a los niños de las crisis

Cuando ocurre una tragedia, los niños buscan apoyo y solaz en sus padres. Necesitan su ayuda para superar sus miedos. Además, necesitan saber que están a salvo.

Pero, ¿cómo pueden ustedes como padres—quienes pueden también estar disgustados—ayudar a sus hijos a sobrellevar acontecimientos trágicos? Hemos confeccionado una lista de ideas para guiar a su familia en tiempos difíciles a nivel nacional, local y personal.

.....



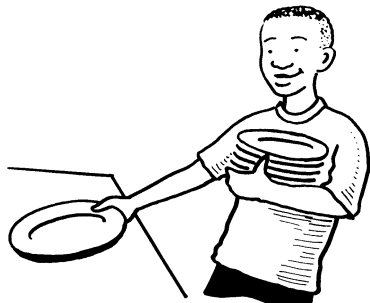
Tranquile a los niños. Diga a sus hijos que los quiere, que les ayudará y que cuidará de ellos. Recuérdeles que están a salvo, y que usted y todos los adultos presentes en sus vidas harán lo posible para mantenerlos a salvo.

Explique lo que ha ocurrido. Dígalos la verdad, pero en términos simples. Los niños no necesitan oír todos los detalles. Quieren simplemente saber lo que ha ocurrido y de qué manera afectará sus vidas.

Pase tiempo con ellos. Concéntrese en sus hijos. Haga tiempo para hablar con ellos, abrazarlos y acariciarlos. Un poco más de ternura y un cuento a la hora de acostarse pueden ayudar también. Recuerde que también puede hablar de otras cosas además de la crisis del momento. Pase tiempo con sus hijos y hable de las cosas de cada día.

Recuerde a sus hijos que usted está cerca. Cuando esté lejos de ellos—en el trabajo o haciendo recados—dele un número de teléfono o un modo de ponerse en contacto con usted. Si van desde la escuela a casa de la niñera o de un vecino, llámelos. Saber que usted está a mano hace que se sientan más seguros.

Dé ejemplo de calma. Los niños copian lo que usted hace. Es lógico que usted esté disgustado por una crisis. Pero no manifieste el disgusto frente a sus hijos.

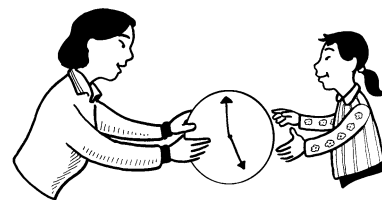


Mantenga las costumbres cotidianas. Siga los horarios habituales de comidas, deberes y hora de acostarse. Llevar una vida lo más normal posible indicará a sus hijos que su mundo es seguro.

Escuche bien. Los niños necesitan compartir sus sentimientos y sus miedos. Preste atención a sus preocupaciones, sus historias y sus cuitas. Explíqueles que es normal que sientan enfado, miedo o tristeza. Y anímelos a hablar de sus sentimientos. Diga: “Veo que estás triste. ¿Por qué estás triste hoy?”

Vea poco la televisión.

Las imágenes de las noticias de la televisión o de Internet pueden asustar a los niños. Y la repetición de esas imágenes puede llevarlos a pensar que el acontecimiento sucede una y otra vez. Limite el uso de la televisión y de Internet durante este tiempo. Si las miran, siéntese con sus hijos y comenten lo que ven. Cuando vayan en el auto pongan música en la radio en lugar de noticias.



Use los recursos de la escuela. Pida consejo a los orientadores escolares. Entérese de qué están haciendo ellos y los maestros para ayudar a los estudiantes: tal vez les estén dando folletos informativos o celebrando reuniones especiales para los niños.

continúa



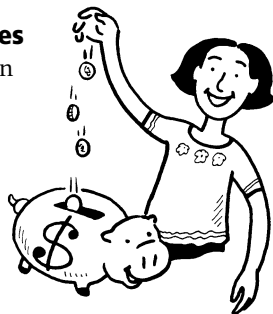
Salgan. Vayan de paseo o de merienda. Encuentren un sitio tranquilo para sentarse bajo los árboles. Sentirse parte de la naturaleza puede dar paz.

Comente quién está a cargo. Éste es un buen momento para hablar de las personas que ayudan en la comunidad. Hablen de lo que hacen la policía, los bomberos, los equipos de rescate, los médicos y los enfermeros para mantener a todos sanos y salvos. Explique también cómo está ayudando el gobierno.

Revisen planes de emergencia. Repasen las rutas de escape y practiquen qué hacer en caso de incendio. Asegúrese de que sus hijos saben a quién llamar o dónde ir en caso de emergencia. Tenga los números de emergencia escritos junto al teléfono. Los niños se sentirán menos angustiados y sabrán que pueden controlar ciertos acontecimientos cuando discutan y ensayen planes de emergencia.

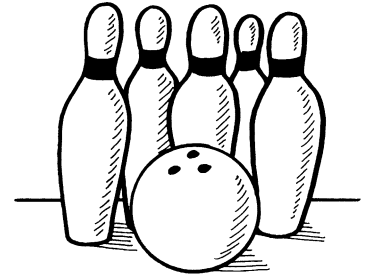
Use el arte. Las artes pueden serenar. Ponga música en casa. Canten juntos. Lleve a su familia a una obra de teatro en el instituto, a una producción local o a un concierto. Actividades manuales como pintar, dibujar o modelar en arcilla pueden también calmar.

Establezca un "fondo de donaciones familiares". Pida a sus hijos que hagan una hucha con una caja de avena vacía. Empiece el fondo depositando por las noches unas monedas. Sus hijos pueden donar parte de su asignación, dinero del cumpleaños u otras ganancias. Luego donen el dinero a una obra de caridad elegida por la familia.



Júntense con amigos y familiares. Facilite que sus hijos jueguen con sus amigos. Reúnanse con otras familias para cenar o para salir. Visiten a familiares que vivan cerca. Esto ayuda a recordar a los niños que tienen el apoyo no sólo de sus padres sino también del resto de la familia, de los vecinos y los amigos.

Diviértanse. Jueguen en el parque. Vayan a la bolera. Monten en bici. Naden. Este tipo de actividades puede ayudarles a usted y a sus hijos a no pensar en la crisis. La actividad física relaja también las emociones de adultos y niños.



Fomente la paz.

Discutan cómo ser pacíficos y cariñosos. ¿Qué puede hacer su familia para promover la paz en la comunidad? ¿Y en el mundo? Cree un ambiente pacífico en su casa animando a sus hijos a ser personas pacíficas. Háblense con amabilidad unos a otros y trátense con respeto.

Cuidese. Los niños necesitan a sus padres más que nunca en momentos de crisis. Sea amable consigo mismo: coma bien, haga ejercicio, descansa lo suficiente, y dedíquese un poquito de tiempo. Si está en forma, sus hijos lo estarán también.

Nota: ¿Tienen sus hijos problemas para dormir o duermen demasiado? ¿Tienen pesadillas o quieren dormir con usted? ¿Comen mucho o muy poco? ¿Les da miedo salir de casa o ir a la escuela? Si este tipo de problemas persiste, hable con su pediatra o con el consejero escolar. Pueden ser síntomas de que sus hijos necesitan tiempo extra para recuperarse del estrés causado por la crisis.

Recursos adicionales

- El sitio web de la National Association of School Psychologists tiene ideas y artículos para ayudar a los niños a sobrellevar una crisis. nasponline.org, 866-331-NASP
- El sitio de la National Education Association Health Information Network ofrece directrices para hablar con los niños y para ver la televisión en tiempos de crisis. crisisguide.neahin.org/crisisguide/tools/p3_2.html, 202-822-7570
- El Departamento de Salud y de Servicios Humanos de los EEUU ayuda a los padres a reaccionar adecuadamente al estrés de sus hijos y ofrece recursos para los jóvenes que necesitan ayuda extra. samhsa.gov/MentalHealth/Tips_Talking_to_Children_After_Disaster.pdf, 877-SAMHSA-7