



Mental Health America of Franklin County

2323 W. Fifth Ave. Suite 160, Columbus, OH 43204

Telephone: (614) 221-1441 Fax: (614) 221-1491

info@mhafc.org

www.mhafc.org

CÓMO AYUDAR A NUESTROS NIÑOS A AFRONTAR LA GUERRA

En este tiempo de acentuada ansiedad debido a la Guerra con Irak, nuestros niños también están experimentando temor y ansiedad. Continuamente observan reportajes de noticias y escuchan a personas de su entorno hablar sobre la guerra y la amenaza del terrorismo en sus hogares. Pero, a diferencia de los adultos, los niños tienen poca experiencia que les ayude a considerar toda esta información objetivamente.

Cualquiera sea su edad o su relación con adultos implicados en la campaña bélica, los niños necesitan poder expresar sus sentimientos y preocupaciones acerca de la guerra. Como adultos, es nuestra labor animarlos a expresarse, escucharles y responder las preguntas que puedan tener.

Cosas que debemos recordar con respecto a los niños:

- Reconozca las preocupaciones e incertidumbres de sus niños sobre la guerra. Asegúreles que lo que están sintiendo es algo normal.
- La reacción de sus niños hacia la guerra está fuertemente influenciada por su propia reacción. Su manera de actuar frente a la guerra es decisiva para ayudar a los niños a decidir si el mundo es un lugar seguro o pavoroso.
- Los niños necesitan que se les reconforte y asegure con frecuencia que se encuentran protegidos. No olvide darles dicha seguridad.
- Ofrezca a los niños actividades que les ayuden a explorar sus sentimientos. Por ejemplo, debates en clase, juegos informales, proyectos de servicio a la comunidad, así como trabajos de composición, música, arte o actuación.
- La familia debe continuar con su rutina y deben mantenerse abiertas las líneas de comunicación.
- Idee un plan que la familia pueda seguir en caso de emergencia.

Consejos para ayudar a niños de todas las edades a tratar el tema de la guerra:

Niños en edad preescolar:

- Los niños en edad preescolar necesitan que se les asegure que están protegidos. Reconfórtelos de continuo y tenga más contacto con ellos al conversar sobre sus miedos, comunicarse con ellos durante el día y abrazarlos con frecuencia.
- Procure una mejor comprensión de sus sentimientos hacia la guerra. Anímelos a realizar dibujos relacionados con la guerra y luego converse sobre ellos. Esto le permitirá comprender las preocupaciones o miedos particulares de sus niños.
- La manera de decir algo es quizás tan importante como lo que se dice. Los niños de tres a cinco años observan a sus padres y a otros adultos importantes en su vida para evaluar sus propias reacciones y decidir como se deberían sentir ellos. Si los niños observan sentimientos de preocupación y miedo en los adultos que los rodean, es probable que ellos también lleguen sentirse preocupados o asustados. Por el contrario, si reina la calma y se continúa con la rutina, la mayoría de niños en edad preescolar pensarán en la guerra como algo que ocurre en un lugar muy distante.
- No se sorprenda si algunas conductas de su niño se intensifican o vuelven a aparecer. No es una manifestación de mala conducta que un niño vuelva a orinarse durante el sueño (enuresis nocturna), chuparse el dedo, hablar como bebé o sentir miedo de dormir solo, o quejarse de dolores de estómago o de cabeza y no querer ir a la escuela. Es una manera de expresar su miedo.

Niños en edad escolar primaria

- Espere que los niños de esta edad hagan preguntas sobre la guerra. Trate de responderles empleando lenguaje claro y sencillo. Utilice un mapa o globo terráqueo para ilustrar cuan lejos se desarrolla la guerra. Explique también que la policía y muchas otras personas están trabajando bastante para que en casa permanezcamos seguros.
- Si un niño está preocupado por algún familiar – como uno de sus padres - que se encuentra sirviendo en la guerra, no le diga que no se preocupe. Explíquele que hay muchas otras personas que también se preocupan por la seguridad de mamá o papá y que mamá o papá han practicado bastante su trabajo para afrontar este momento.
- Sea sincero. El consuelo falso no ayuda a los niños de esta edad. No les diga que nadie va a morir. Los niños saben que esto no es cierto. En lugar de ello, puede decirles: “Siempre estaré contigo para protegerte” o “Los adultos estamos trabajando mucho para que haya seguridad”.
- Controle lo que ven por televisión. Limite el tiempo que pasan viendo información sobre la guerra. Programe alguna actividad para alternarla con las horas de los noticieros, sin llamar la atención a su verdadera preocupación. Una caminata cerca de casa, hacer las tareas, ver un buen vídeo, o tener una cena divertida en casa no hará que los niños se sientan necesariamente restringidos.
- No tema decir, no lo sé. Una parte de mantener el diálogo abierto con sus niños es no tener miedo de decir que usted no tiene todas las respuestas. Cuando no tenga la respuesta sobre cierto asunto, explique que las guerras son muy complicadas y que suceden muchas cosas que ni siquiera los adultos pueden comprender.

Jóvenes durante en edad escolar intermedia y preparatoria

- Haga planes para pasar tiempo con ellos viendo algún noticiero confiable. Puesto que en la escuela se conversará a diario sobre la guerra, el adolescente puede estar más interesado de lo que se imagina en hablar del tema cuando llegue a casa. Esta es una buena oportunidad para conversar.
- Comentar sobre temas de historia y de los asuntos políticos relacionados con la guerra, puede ayudar a este grupo a tener una perspectiva completa.
- Permita que los adolescentes se expresen con franqueza sobre lo que escuchan a diario acerca de la guerra. Aproveche esta oportunidad para corregir cualquier información errónea que hayan recibido.
- Los adolescentes de este grupo de edad pueden plantear preguntas muy técnicas o hasta espeluznantes que pudieran resultarle bastante extrañas. Tome en serio cada una de sus preguntas y respóndalas de la mejor manera posible.
- Anímelos a determinar su propia postura ante la guerra – aún cuando esta difiera de la suya propia. A esta edad los jóvenes están desarrollando su propio sentido moral y ético, proceso que usted debe respaldar con conversaciones y debates abiertos.
- Idee un plan que la familia pueda seguir en caso de emergencia. Asegúrese de que cada uno de ellos tenga los números del teléfono celular de todos los miembros y que sepan en que lugar deben encontrarse. Esto hará que los adolescentes se sientan más seguros y reducirá el pánico en caso de que realmente ocurra una emergencia.

Para más información, comuníquese con la oficina local de Mental Health America (America de Salud Mental), o conl Mental Health America (America de Salud Mental) llamando al 800-969-664) o en nuestra página www.mentalhealthamerica.net.

Mental Health America of Franklin County is a private, not-for-profit organization, established in 1956. We help people navigate the mental health system. We are dedicated to promoting mental health in Franklin County through advocacy, education, and support services. Our programs include: information and referral to community mental health and alcohol/drug services; free support groups for people with mental illness and their families; an Ombudsman program that assists clients in navigating the mental health and alcohol/drug system; mental health screenings in English and Spanish; Pro Bono Counseling Program where underinsured and uninsured individuals can receive free counseling; community and professional mental health education including Get Connected; maternal mental health support and advocacy (POEM); and a quarterly newsletter featuring legislative updates and new happenings at MHAFC. We receive funding from the Franklin County ADAMH Board, United Way of Central Ohio, individuals, foundations, and corporations. To become a member or find out more information, please visit us online at www.mhafc.org.