

# INFORMACIÓN *para la* FAMILIA

No. 87

(02/11/03)

## CUANDO SE HABLA A LOS NIÑOS ACERCA DEL TERRORISMO Y LA GUERRA

En el mundo de hoy, los padres enfrentan el reto de explicarle a los niños la violencia, el terrorismo y la guerra. Aunque difíciles, estas conversaciones tienen una importancia extrema. Ellas le proveen a los padres la oportunidad de ayudar a sus niños a sentirse más seguros y a entender el mundo en el cual ellos viven. La siguiente información puede ser de ayuda para los padres cuando discuten esos temas.

### Escuche a los Niños:

1. Cree un tiempo y lugar para que los niños hagan preguntas. No fuerce a los niños a hablar acerca de las cosas hasta que ellos estén listos.
2. Recuerde que los niños tienden a personalizar las situaciones. Por ejemplo, ellos se pueden preocupar por los amigos y familiares que viven en una ciudad o estado asociado con los incidentes o eventos.
3. Ayude a los niños a encontrar la forma en que ellos se puedan expresar. Algunos niños pueden que no sean capaces de hablar acerca de sus pensamientos, sentimientos o temores. Otros pueden sentirse más cómodos dibujando cuadros, jugando con juguetes o escribiendo historias o poemas directa o indirectamente relacionados con los eventos actuales.

### Conteste las Preguntas de los Niños:

1. Use palabras y conceptos que su niño pueda entender. Formule su explicación en forma apropiada a la edad y nivel de entendimiento del niño. No abruma al niño con mucha información.
2. Dele a los niños contestaciones e información sincera. Los niños casi siempre saben cuándo usted no está siendo sincero.
3. Prepárese para repetir las explicaciones o tener varias conversaciones. Alguna información puede ser difícil de aceptar o de entender. Si el niño hace la misma pregunta una y otra vez, esto puede ser una forma de buscar verificación y certeza.
4. Reconozca y respalde los pensamientos, sensaciones y reacciones de su niño. Déjele saber al niño que usted cree que sus preguntas y dudas son importantes.
5. Sea consistente y déle confianza, pero no le haga promesas irreales.
6. Evite el estereotipar los grupos de personas a base de raza, nacionalidad o religión. Haga uso de la oportunidad para enseñarle tolerancia y explicarle los prejuicios.
7. Recuerde que los niños aprenden al observar a sus padres y maestros. Ellos están muy interesados en cómo usted responde a los eventos. Ellos aprenden al escuchar sus conversaciones con otros adultos.
8. Permita que los niños conozcan cómo usted se siente. Es correcto que ellos sepan si usted está ansioso o preocupado con los eventos. Sin embargo, no los sobrecargue con sus preocupaciones.
9. No confronte la manera en la cual el niño maneja los eventos. Si un niño se siente seguro al decir que las cosas están pasando "bien lejos," generalmente es mejor si no se le contradice. Puede que el niño necesite pensar de esa manera para sentirse seguro.

### Provéale Apoyo:

1. No permita que el niño vea en la TV mucha violencia e imágenes que lo sobresalten. Las imágenes o escenas repetitivas de aquello que lo asusta pueden ser perturbantes, especialmente para los niños menores.

## Cuando Se Habla a Los Niños Acerca Del Terrorismo Y La Guerra, “Información para la Familia”, No.87

2. Ayude a los niños a establecer una rutina y horario predecible. Los niños se sienten seguros cuando hay estructura y familiaridad. La escuela, deportes, cumpleaños, días festivos y actividades en grupo adquieren mayor importancia durante los tiempos de estrés.
3. Coordine la información dada en la escuela con la del hogar. Los padres deben de saber acerca de las actividades y discusiones en la escuela. Los maestros deben de saber acerca de los miedos y preocupaciones particulares del niño.
4. Los niños que han experimentado un trauma o pérdidas puede que tengan reacciones más intensas con respecto a las tragedias o noticias sobre la guerra o incidentes terroristas. Estos niños puede que necesiten apoyo y atención extra.
5. Esté pendiente a los síntomas físicos relacionados con estrés. Muchos niños demuestran su ansiedad y estrés quejándose de dolores y achaques físicos.
6. Vele las posibles preocupaciones con películas violentas o con los juegos de video/computadora sobre temas de guerra .
7. Los niños que parecen estar demasiado preocupados o con mucho estrés acerca de la guerra, peleas o terrorismo deben de ser evaluados por un profesional de la salud mental cualificado. Otros indicios de que el niño puede necesitar ayuda profesional incluyen: problemas continuos al dormir, pensamientos persistentes que lo perturban, imágenes que le dan miedo, temores intensos acerca de la muerte, problemas de separación de los padres o con el ir a la escuela. El médico del niño puede asistir haciendo los referidos apropiados.
8. Ayude a los niños a comunicarse con otros y a expresarse en el hogar. Algunos niños pueden querer escribir cartas al presidente, gobernador, periódico local o las familias apenadas por el luto.
9. Permita que los niños sean niños. Ellos puede que no quieran pensar o hablar acerca de estos eventos. Está bien si ellos prefieren jugar pelota, trepar los árboles, correr bicicleta, etc.

A cualquier persona se le hace difícil comprender o aceptar la guerra y el terrorismo. Es fácil de entender el por qué los niños pequeños se sienten confundidos, alterados y ansiosos. Los padres, maestros y adultos que los cuidan pueden ayudar oyéndolos y respondiéndoles de manera honesta y consistente, y dándoles apoyo. La mayoría de los niños, aun aquellos expuestos a trauma, son bastante resistentes. Como muchos adultos, ellos pueden y sobrepasan los tiempos difíciles siguiendo adelante con sus vidas. Al crear un ambiente abierto donde ellos se sientan libres para hacer preguntas, los padres pueden ayudarlos a enfrentarse a estas situaciones y así reducir la posibilidad de dificultades emocionales.

Para información adicional vea *Información para la Familia*: #36 Ayudando a los Niños Después de un Desastre, #13 Los Niños y la Violencia en la Televisión, #47 El Niño Ansioso, #54 Los Niños y la Televisión, #67 Los Niños y las Noticias, #55 Comprendiendo el Comportamiento Violento de los Niños. Vea también: [*Your Child* (1998 AACAP, Harper Collins)] y [*Your Adolescent* (1999 AACAP, Harper Collins)].

###

El desarrollo de la serie Información para la Familia es un servicio público de AACAP (“American Academy of Child and Adolescent Psychiatry”). Solicitamos su ayuda para poder aumentar la distribución de la serie; por favor, haga un donativo (deducible de impuestos) a “AACAP *Campaign for America's Kids*”. Con su ayuda, usted respaldará el esfuerzo de abogar de manera compresiva y constante por los niños y adolescentes que padecen enfermedades mentales.

Por favor, haga su cheque pagadero a AACAP y envíelo a: AACAP *Campaign for America's Kids*, PO Box 96106, Washington, D.C. 20090

La “American Academy of Child and Adolescent Psychiatry (AACAP)” representa a más de 6,000 siquiátras de niños y adolescentes quienes son doctores egresados de una escuela de medicina, con por lo menos cinco años adicionales de entrenamiento en siquiatria general (adultos) y siquiatria de niños y adolescentes,

La Información para la Familia ha sido desarrollada y distribuida por la “American Academy of Child and Adolescent Psychiatry”. No se requiere permiso escrito para reproducir las hojas de uso personal o educativo, pero no se pueden incluir en material que se presente a la venta. Para comprar la serie de “FFF’s”, puede llamar al “AACAP Office Assistant” al: 1.800.333.7636, ext. 131