

Cómo hablar con los niños sobre la guerra

Sin importar la edad, la guerra da miedo y puede generar sentimientos graves de angustia e incertidumbre. Como cuidador, puede resultar difícil saber cómo hablar sobre estos temas con los niños bajo su cuidado.

Si bien no existe una manera fácil de explicar algo tan inquietante y complicado, estas son algunas sugerencias para comenzar.



Primero, entienda y procese sus propios sentimientos

Los niños recurren a los adultos en busca de orientación y señales sobre cómo deberían sentirse ellos mismos. Lo ideal sería que pudiera hablar con los niños bajo su cuidado con una sensación de calma o, al menos, desde un lugar donde tenga el control de lo que puede controlar. Con esto en mente, sin importar lo que esté pasando y sintiendo personalmente, debe hacer todo lo posible para entender su situación y tomar medidas para controlar y afrontar sus propias emociones primero.

Según cuál sea su situación, que puede incluir circunstancias más difíciles, como tener seres queridos en peligro en la guerra, tener un compañero desplegado en la zona de guerra o ser un sobreviviente de una guerra pasada, es posible que sienta muchas emociones intensas, como ansiedad, depresión, miedo, trauma u otra forma de sufrimiento. Cuanto mejor entienda sus propias emociones, mejor podrá ayudar a los niños bajo su cuidado a superar su propia angustia. (Si está lidiando con una condición de salud mental, considere consultar a un médico, a un especialista en atención de salud mental o a un grupo de apoyo para obtener ayuda).

Eso no quiere decir que no deba mostrar ni tener emociones. Está bien decirles a los niños, de una manera apropiada para su edad, lo que siente y por qué siente eso; pero lo ideal sería que lo haga al mismo tiempo que les comunica lo que está haciendo, en la medida de sus posibilidades, para afrontar el momento y las circunstancias. Al compartir cómo aborda sus propias emociones y pone en práctica el cuidado personal, puede ser un modelo a seguir y enseñarles a los niños formas saludables de reconocer sus propias emociones, utilizar habilidades de afrontamiento y desarrollar la resiliencia.



Inicie una conversación honesta

Supongamos que los niños en edad escolar y mayores son al menos vagamente conscientes de lo que sucede en el mundo, ya sea directa o indirectamente a través de Internet, programas de televisión, medios de comunicación social, conversaciones que escuchan, etc. Es mejor adelantarse a lo que puedan estar escuchando para ayudarlos a clasificar la información, especialmente, al tener en cuenta la rapidez con la que se puede desinformar y difundir datos erróneos.

Para comenzar, pregúnteles qué saben (por ejemplo, sobre la guerra), y escuche lo que dicen con interés genuino y sin interrupciones. En algunos casos, los niños no querrán hablar de ello, y eso está bien.

Simplemente, asegúrese de hacerles saber que está ahí para ayudarlos cuando estén listos para hablar y planee volver a tener una conversación sobre el tema después de un tiempo.

Si se abren, escúchelos sin juzgar. Déjelos hablar y valide sus sentimientos. (“Sí, da miedo”. “Sí, la gente está en peligro”). Responda a sus preguntas con calma, honestidad y realismo. Si no sabe la respuesta, dígalos que no sabe o que se desconoce la respuesta (si esto es correcto). Haga todo lo posible para brindar información precisa (y apropiada para su edad), sin exacerbar, ignorar ni invalidar sus sentimientos. Es decir, sea sincero con ellos sobre lo que está sucediendo en general, así como con respecto a su seguridad y bienestar y el de otros seres queridos.

Por ejemplo, si no viven cerca de la zona de guerra y están a salvo de ella, explíqueselos. Si están próximos a la región devastada por la guerra, puede explicarles qué tan cerca se encuentran de lo que está sucediendo y compartir las medidas y precauciones que se están tomando para garantizar su seguridad. Si sus padres o alguien que les importa están en la guerra, está bien reconocer que la seguridad de esas personas está en riesgo; pero también puede decirles, por ejemplo, que dichas personas están capacitadas y hacen todo lo posible para mantenerse a sí mismas y a los demás a salvo.

Espere tener más de una conversación sobre esto y que, probablemente, le hagan las mismas preguntas varias veces. Mantenga abierta la comunicación y dígalos que está aquí para ayudarlos. Además, enséñeles formas de controlar el estrés para que puedan aprender a afrontarlo.

Como parte de este proceso, es importante ayudarlos a entender que los habitantes de una nación no necesariamente representan ni apoyan las acciones que toma su gobierno. De esta forma, por ejemplo, no deberían albergar mala voluntad ni sentimientos negativos hacia personas que son ciudadanas o descendientes de nacionales de un determinado país.



Limite su exposición

Preste atención a lo que los niños ven o escuchan en la televisión, en la radio y en Internet. Considere reducir la cantidad de tiempo que pasan frente a una pantalla mirando noticias sobre la guerra. Adquirir demasiada información sobre un tema puede generar ansiedad.

Si están en medio de los acontecimientos, ayúdelos a encontrar un lugar seguro o una manera de alejarse al menos momentáneamente del remolino de incertidumbre, los titulares y las emociones intensas de otras personas. Podría ser algo tan simple como cantar juntos una canción en voz baja, disfrutar de un juego o preparar una comida. Sin importar la actividad, lo fundamental es darles (y darse) un respiro.



Ayúdelos a controlar sus emociones

Haga que los niños participen en actividades creativas, como jugar, dibujar, escribir o alguna otra forma de expresión, para ayudarlos a procesar lo que sienten de una manera segura y en un ambiente de apoyo. Esto les permitirá encontrar formas positivas de expresar sentimientos difíciles como el enojo, el miedo o la tristeza.

También ayúdelos a encontrar maneras de relajarse, como respirar profundamente, hacer ejercicios de estiramiento o meditar, y animelos a realizar actividades que disfruten, por ejemplo, jugar al aire libre, bailar o leer, entre otros pasatiempos. La capacidad de adaptarse bien a la adversidad y al trauma puede ayudar a los niños a controlar el estrés y los sentimientos de ansiedad e incertidumbre. El desarrollo de la resiliencia puede adoptar muchas formas productivas, como las siguientes:

- Pasar tiempo con amigos o hacer nuevas amistades: A veces, las personas se aíslan cuando sienten dolor, pero el apoyo social puede ser un recurso importante.
- Ayudar a los demás: Esto puede hacer que los niños se sientan empoderados. Pídales ayuda con una tarea que puedan dominar o involúcrelos en algún trabajo de voluntariado apropiado para su edad.

- Desarrollar y apegarse a una rutina: Esto puede ser una fuente de consuelo tanto en los buenos momentos como en los difíciles, cuando muchas cosas son desconocidas o están fuera de control.
- Enseñarles los principios del cuidado personal y las formas de ponerlo en práctica: Comer alimentos nutritivos, hacer ejercicio, descansar, etc., también ayuda a desarrollar la fuerza y la resistencia emocional, mental y física.

Deles motivos de esperanza

Es importante empoderar a los niños y ayudarlos a recordar que han abordado con éxito dificultades en el pasado, las cuales les permitieron desarrollar la fuerza para enfrentar nuevos desafíos, incluso aquellos increíblemente difíciles. Ayude a los niños bajo su cuidado a confiar en sí mismos para resolver problemas y tomar decisiones apropiadas, como mediante juegos de roles o conversaciones sobre posibles situaciones, reacciones y elecciones.

Además, trate de encontrar razones para ser optimista. Cada vez son más los estudios que indican que el pensamiento positivo está relacionado con un mejor estado de salud, probablemente, porque los sentimientos positivos ayudan a reducir el estrés. Por ejemplo, considere ayudar a los niños a pensar en experiencias positivas que hayan tenido como una forma de recordarles que les suceden y sucederán cosas buenas. Reconocer incluso los pequeños signos de cambio positivo puede ayudar a nutrir la esperanza de que todo puede mejorar.

 **Apoyo crítico cuando lo necesite**
Visite optumwellbeing.com/criticalsupportcenter para obtener información y recursos de apoyo crítico adicionales.

1. American Psychological Association, "Talking to kids about the war in Ukraine: Psychologists offer strategies for discussing the conflict in age-appropriate ways with children and teens". apa.org/news/apa/2022/children-teens-war-ukraine. Consultado el 26 de abril de 2022.
2. American Academy of Child and Adolescent Psychiatry, "Talking to Children about the War in Ukraine: 15 Tips for Parents". aacap.org/App_Themes/AACAP/Docs/latest_news/2022/Talking_to_Kids_about_Ukraine-Tipsheet.pdf. Consultado el 26 de abril de 2022.
3. Healthychildren.org, "How to Talk with Your Child About the War in Ukraine". healthychildren.org/English/healthy-living/emotional-wellness/Pages/talking-to-children-and-teens-about-the-war-in-ukraine.aspx. Consultado el 26 de abril de 2022.
4. Healthychildren.org, "Effects of Deployment on Children & Families". healthychildren.org/English/healthy-living/emotional-wellness/Building-Resilience/Pages/Deployment-and-Children.aspx. Consultado el 26 de abril de 2022.
5. Council of Europe, "Psychological first aid for Ukrainian people". coe.int/en/web/pompidou/-/psychological-first-aid-for-ukrainian-people. Consultado el 26 de abril de 2022.
6. American Psychological Association, "Resilience guide for parents and teachers". apa.org/topics/resilience/guide-parents-teachers. Consultado el 27 de abril de 2022.
7. Mayo Clinic, "Positive thinking: Stop negative self-talk to reduce stress". mayoclinic.org/healthy-lifestyle/stressmanagement/in-depth/positive-thinking/art-20043950. Consultado el 27 de abril de 2022.
8. Johns Hopkins Medicine, "The Power of Positive Thinking". hopkinsmedicine.org/health/wellness-and-prevention/the-power-of-positive-thinking. Consultado el 27 de abril de 2022.

Optum

Este programa no debe utilizarse cuando se necesite atención médica urgente o de emergencia. En caso de emergencia, llame al 911 o acuda a la sala de emergencias más cercana. Este programa no reemplaza la atención de un médico u otro profesional de la salud. Consulte con su profesional clínico sobre las necesidades específicas de atención médica, tratamientos o medicamentos. Debido a la posibilidad de que haya conflictos de intereses, no se brindará asesoramiento legal sobre cuestiones que puedan implicar acciones legales contra Optum o sus afiliadas, ni contra cualquier entidad a través de la cual la persona que llama esté recibiendo estos servicios directa o indirectamente (por ejemplo, un empleador o plan de salud). Es posible que este programa y sus diferentes componentes no estén disponibles en todos los estados ni para grupos de todos los tamaños, y están sujetos a cambios. Pueden aplicarse exclusiones y limitaciones a la cobertura.