

MSU Extension Publication Archive

Archive copy of publication, do not use for current recommendations. Up-to-date information about many topics can be obtained from your local Extension office.

Supporting Children during War and Armed Conflict Spanish Language Version

Michigan State University

Cooperative Extension Service

Dawn C. Koger, Program Leader, Family and Consumer Sciences

Issued January 2006

2 pages

The PDF file was provided courtesy of the Michigan State University Library

Scroll down to view the publication.



**Serie de seguridad
para la familia y los jóvenes**

Apoyando a los niños durante la guerra y el conflicto armado

*Dawn C. Koger, Líder del Programa, Ciencias de la Familia y el Consumidor,
Extensión de la Universidad Estatal de Michigan*

Los eventos mundiales actuales incluyen guerra y conflictos armados alrededor del mundo, como la guerra en Irak. La cobertura de los medios de comunicación lleva imágenes de la guerra y de los conflictos armados a las vidas de casi todas las familias en cada comunidad a través de todo nuestro país. Aunque algunos niños en los Estados Unidos no conozcan a alguien que esté en el servicio militar o que haya sido transferido al Medio Oriente, ellos probablemente han visto u oído acerca de la guerra en su vecindario, escuela o hasta en la sala familiar. Aunque todos los niños son diferentes, los pensamientos e imágenes acerca de la violencia, guerra y destrucción a menudo fomentan sentimientos de ansiedad, confusión, incertidumbre y miedo.

El cómo los niños reaccionan a la guerra y al conflicto armado varía por niño. Pero, debido a que los niños carecen de la habilidad y la experiencia que los adultos tienen para procesar los eventos mundiales, ellos a menudo se sienten asustados. Además del miedo, sentimientos de tristeza y enojo son también reacciones comunes provocadas por el conflicto armado y la guerra. Ya que no podemos proteger a nuestros niños de reacciones como éstas, ¿cómo podemos ayudarlos a comprender de una mejor forma y lidiar con la guerra y sus consecuencias?

Supervise lo que está viendo su niño en la televisión y oyendo en la radio. Limite la exposición a la cobertura de los medios de comunicación en su casa, incluyendo periódicos, radio y televisión. El ver imágenes intensas y gráficas, o el escuchar historias horribles y violentas puede crear estrés y ansiedad en los niños. Si es posible, los niños más pequeños (menores de 7 años de edad) no deben estar expuestos a ninguna cobertura de los medios sobre la guerra. Si los niños mayores quieren ver los reportes de televisión sobre el conflicto armado o usted también desea que los vean, mírelos en familia y discutan lo que ven y escuchan.



Hable acerca de ello. Los niños necesitan aprender que está bien hablar acerca de cosas malas o eventos desagradables. Antes de hablar, averigüe qué sabe su niño acerca de la guerra y cómo él la entiende. Inicie su conversación haciendo preguntas que necesiten más que un “sí” o “no” como respuesta. Pruebe algo como “¿Me pregunto qué es lo que has oído acerca de la guerra en Irak?” Su respuesta lo ayudará a decidir qué y cuánto debe usted decirle. Aunque él esté desinteresado o no se vea afectado actualmente, al hacerle esa pregunta le está dando permiso de tener una plática futura acerca de la guerra o de otras situaciones difíciles.

Escuche con atención. Escuche con sus ojos, sus oídos, su cabeza y su corazón. Note las señales de comunicación no verbales de su niño — lenguaje corporal, tono de voz, gestos y contacto visual. Todos ellos junto con su comportamiento, proveen pistas importantes para comprender los pensamientos y sentimientos de los niños. Si su niño no es capaz de compartir sus pensamientos y sentimientos, haga preguntas sensibles que puedan tener respuestas abiertas que ofrezcan un acercamiento. Los niños a menudo sienten

seguridad sabiendo que usted se preocupa de sus sentimientos y sabiendo que pueden compartir sus pensamientos más íntimos con usted.

Permita que los niños hagan preguntas, y responda sensible, directa y honestamente. Los niños aprenden haciendo preguntas. Es su forma de reunir y clasificar información acerca de las cosas que ellos no comprenden y ofrece la oportunidad de un “momento de enseñanza”. Cuando responda, tenga en mente la edad y personalidad de su niño mientras decide qué contarle y qué lenguaje va a usar. Diga la verdad y déle solo suficiente información para responder la pregunta que el niño está haciendo. Si su primera respuesta no contesta la pregunta que él hace, ¡su niño hará otra pregunta! Si usted no sabe qué decir, está bien admitir que usted no sabe todas las respuestas.

Permita que los niños expresen sus sentimientos y temores sin evaluarlos o juzgarlos, especialmente si éstos difieren de los suyos. Tenga en mente que el niño puede estar experimentando una gama de sentimientos y que todos esos sentimientos son aceptables. No hay formas correctas e incorrectas de sentir, pero hay formas que ayudan y que no ayudan a lidiar con esos sentimientos. Reconozca los sentimientos de su niño para que él comprenda que su reacción es normal. Dígale que hay muchas otras personas, incluyendo adultos, que se sienten así en dichos momentos.

Estimule las actividades que permitan a los niños expresar sus sentimientos en formas no intimidantes. Deje que su niño dibuje, escriba, actúe el papel y se involucre en otras actividades de juego que le de la oportunidad de lidiar con sus pensamientos y sentimientos sin tener que hablar. Jugar ayuda al niño a sentirse en control, resolver el problema y experimentar con varias ideas en un ambiente seguro, particularmente en las situaciones estresantes. Deje que incorpore juguetes, accesorios y muñecos en su juego para que explore algunos sentimientos acerca de la guerra y la violencia. Mientras que el juego no se vuelva molesto o violento, puede ser una expresión saludable para él y un buen indicador de lo que está pensando y sintiendo.

Ayude a sus niños a sentirse seguros. Es común para los niños preocuparse acerca de cómo los afectará la guerra personalmente. ¿Ocurrirá en su vecindario o lastimará a alguien de su familia? Nunca prometa que nada malo le pasará a su niño, porque puede ser una promesa que usted no sea capaz de cumplir. Pero use este tiempo en que su niño se siente vulnerable como una oportunidad de asegurarle que usted y muchas otras personas están haciendo todo lo que pueden para mantenerlos seguros.

Mantenga una rutina regular si le es posible. Los niños prosperan al tener rutinas. Trate de vivir su vida igual que antes del inicio de la guerra. Planee sus comidas y los horarios de limpieza y de dormir iguales a los de antes, y continúe participando en actividades sociales y recreativas. Las rutinas y la programación estructurada ayudarán a su niño a sentir que el mundo es seguro y predecible.

Monitoree su respuesta a la guerra. Los niños observan a sus padres y otros adultos que los cuidan para determinar cómo ellos deben de responder en una variedad de situaciones. Ellos también son muy sensibles a su temperamento y sentimientos. Comparta sus sentimientos honestamente, y modele las expresiones de emociones adecuadas para que el niño vea las formas de manejar este tipo de sentimientos. Además, no deje que su interés personal en la guerra consuma sus vidas. Vivimos en una era en que los medios cubren los acontecimientos 24 horas al día y puede ser insoportable para los niños. Encuentre formas de estar al tanto de los eventos actuales sin inundar a sus niños con demasiada información o conversación.

Haga algo. Cuando pasan cosas difíciles, mucha gente se siente mejor si se mantienen ocupados haciendo algo. Durante tiempos de guerra, algunas familias escriben a los soldados, visitan hospitales para veteranos, recolectan dinero para la Cruz Roja, envían paquetes con artículos necesarios a las tropas o escriben artículos para el periódico. Involucrarse no tiene que limitarse solo a la guerra. El estar involucrado en la comunidad o alguna organización caritativa que signifique algo para su niño o su familia es a menudo suficiente para restaurar los sentimientos de esperanza, control y utilidad.