¿Cómo los puedo ayudar?

¿Cómo les hablo a mís hijos de lo que está pasando?

¿Qué actividades pueden ayudar en estos momentos?



Mí hijo está angustiado ¿qué puedo hacer?

¿Cómo protejo a mí hija de tanta tensión?

¿Cómo sé si la situación les está afectando?

¿Cómo mantengo la calma?

¿Qué podemos hacer?

ayudando a nuestros hijos en tiempos de violencia y conflicto social

El manual **¿Qué podemos hacer? - ayudando a nuestros hijos en tiempos de violencia y conflicto social** fue elaborado por Carolina de Oteyza en estrecha colaboración con el grupo de profesionales de **Apoyo en Crisis**.

Agradecemos el apoyo de toda la gente que participó en su elaboración con sus ideas, comentarios, materiales y experiencias; así como leyendo y corrigiendo el material.

Ilustración de la portada - Irene Pizzolante.

Mayo, 2014



Reproducción y difusión

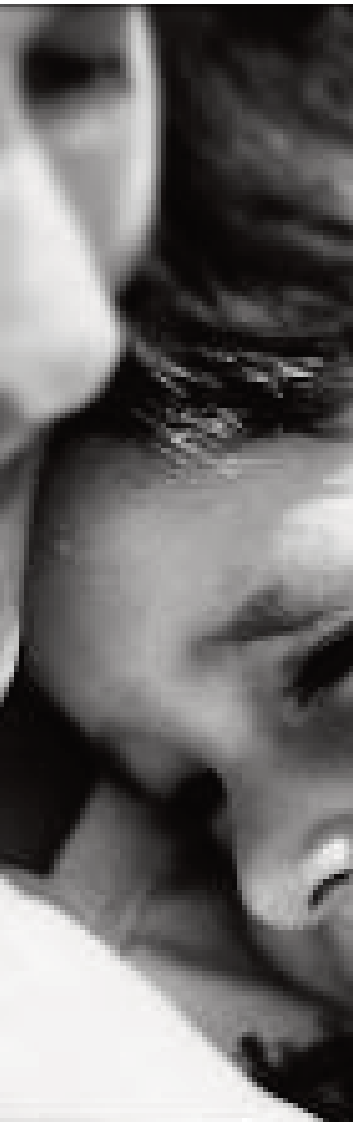
Este manual ha sido elaborado para su libre uso y difusión. Queremos que sirva a padres, madres, maestros, maestras y cuidadores para apoyar emocionalmente a niños y adolescentes en momentos de conflicto social.

La publicación puede ser reproducida, copiada o difundida, parcial o totalmente sin necesidad de pedir permiso siempre que sea para este uso o con fines educativos. No debe ser usado para fines comerciales o de lucro.

Les agradecemos citar la fuente y hacer referencia al título. También nos gustaría que nos hagan llegar cualquier comentario que tengan sobre el manual a la siguiente dirección de correo electrónico:

apoyoencrisis@gmail.com

Tiempos de violencia social ¿cómo afecta a nuestros hijos? ¿qué podemos hacer?



Como padres, tratar de entender y acompañar a nuestros hijos en las distintas etapas de su desarrollo es normalmente un reto, pero en situaciones de conflicto social, donde la violencia y la angustia se vuelven cotidianas, llenan las calles y se cuelan en nuestras casas, ser padres y madres es mucho más dificil y más importante. En estos momentos de alta conflictividad social, nuestros niños necesitan un apoyo especial.

El ambiente se ha cargado de tensión. Los adultos estamos llenos de ansiedad debido a la violencia, la inseguridad, la escasez, la incertidumbre... la rutina diaria se ha visto interrumpida y nos cuesta mantener la calma. Todo esto es captado por nuestros hijos que nos conocen y que, aunque quizás no entienden qué es lo que está pasando, se dan cuenta de que algo no está bien. Los niños son como esponjas, absorben lo que sucede a su alrededor y eso les afecta.

Los padres y madres tenemos muchas dudas, ¿debemos explicarles a los niños lo que pasa?, ¿cuándo y cómo debemos hablar con ellos?, está más malcriada ¿la debo consentir?, no se separa de mí ¿qué hago? ...

Algunos niños o sus familiares han sido víctimas directas de la violencia mientras otros la viven indirectamente a través de los adultos que los rodean, de sus amigos, de la televisión y de la escuela. Todos, de una u otra manera, se están viendo afectados. En estos momentos es fundamental proteger la salud emocional de nuestros hijos brindándoles el apoyo necesario para enfrentar la situación.

Los niños muestran diferentes signos en momentos de estrés. Saber reconocer y entender esos signos, esas reacciones, así como entender cómo la violencia nos está afectando a nosotros, nos ayudará a acompañar mejor a nuestros hijos en estos momentos.

Con este material, queremos

- revisar las reacciones más frecuentes que tienen los niños ante situaciones de estrés y violencia,
- dar algunas recomendaciones para acompañar a nuestros hijos y brindarles la protección emocional que necesitan,
- sugerir actividades que podemos hacer para comunicarnos mejor con nuestros hijos y trabajar con ellos las emociones.

Los niños son muy sensibles,
absorben las tensiones del ambiente y tratan de entender,
de acuerdo a su edad, lo que está pasando

¿Cómo responden normalmente los niños a situaciones de estrés?





Los niños, al igual que los adultos, muy probablemente se sienten asustados y amenazados por la situación de violencia que se vive en el país. Eventos traumáticos puntuales o situaciones de estrés continuas trastocan nuestro mundo, dejamos de sentirnos seguros, perdemos el control sobre lo que nos puede pasar. Las reacciones de nuestros hijos se van a ver influenciadas por nuestro comportamento. Nosotros, y los adultos cercanos a ellos, somos sus modelos, les enseñamos, a través de nuestras acciones, palabras y lenguaje no verbal, cómo interpretar la situción y cómo reaccionar ante ella.

Los niños reaccionan al trauma de distintas maneras. La intensidad de sus reacciones dependerá, entre otras cosas, del nivel de exposición a la violencia a la que estén sometidos. Mientras más cercanos hayan estado o estén a situaciones de conflicto o traumáticas, más probabilidades tienen de que se vean afectados por ellas. Si han sido víctimas o han presenciado eventos violentos su reacción será más intensa.

Por otro lado, cada niño expresa sus sentimientos de manera diferente. La mayoría de las veces se sienten confundidos con lo que está pasando y con sus propios sentimientos y reacciones. Algunos niños reaccionan alejándose sin poder hablar del asunto, otros hablan sin parar de lo que ha sucedido. Hay niños que se sienten tristes y enojados en algunos momentos y en otros, actúan como si nada hubiese sucedido. Las reacciones de los niños al trauma pueden ser inmediatas, pero también pueden aparecer mucho tiempo después.

Los niños, a distintas edades, tienen diferentes niveles de desarrollo emocional. Sus reacciones a situaciones de estrés dependerán y variarán de acuerdo a la edad. Una niña de seis años, por ejemplo, puede mostrar su temor acerca de lo que pasa negándose a ir a la escuela. Un adolescente, por su parte, puede minimizar su preocupación pero volverse irritable, pelear más con sus padres o bajar el rendimiento escolar.

Familiarizarnos con las reacciones típicas de los niños y conocer y entender cómo reaccionan nuestros propios hijos ante los conflictos que estamos viviendo, nos ayudará a brindarles el apoyo y la seguridad emocional que necesitan para manejar la situación y disminuir el impacto negativo que ésta pueda tener en ellos.



Las reacciones de los niños al trauma pueden ser inmediatas o pueden aparecer mucho tiempo después

de 0 a 5 años ... niños y niñas en edad pre-escolar



Los niños menores de 5 años no pueden entender bien lo que está pasando a su alrededor y esto, en parte, los protege de la situación de tensión que vivimos. Sin embargo, aún los más pequeños, perciben y absorben la angustia y ansiedad que nosotros tenemos. Sienten que algo no está bien aunque no entienden qué y por qué.

Los bebés y niños en edad pre-escolar reaccionan al miedo y a la tensión que sienten en los adultos cercanos a ellos, son sensibles y responden a la separación y a la pérdida de estabilidad y de rutina en el funcionamiento normal de la familia. La rutina les da seguridad, el caos los pone nerviosos, les afecta. A esta edad, los niños dependen física y emocionalmente de las personas que los cuidamos. Sus reacciones están fuertemente influenciadas por cómo nosotros, las personas que los amamos, en quienes ellos confían y con quienes se sienten protegidos, reaccionamos ante la situación.

A veces, los niños convierten el miedo y nerviosismo que absorben de su entorno en terribles fantasías, sienten que nosotros o ellos corren peligro, tienen pesadillas donde se pierden, están heridos, los persiguen o les amenaza un monstruo. A veces, buscando una explicación, llegan a creer que lo que está pasando o pasó es culpa de ellos... *"si me hubiera portado bien, si hubiera recogido los juguetes, nada de esto habría pasado"*.

A estas edades, con frecuencia, los juegos de los niños recrean, una y otra vez, detalles de lo que está sucediendo. Elementos de la realidad, palabras, situaciones o imágenes aparecen en su juego. A través del juego los niños expresan sus angustias, sentimientos y emociones. A través del juego, de la dramatización de los eventos, los niños tratan de manejar y dar sentido a lo que está sucediendo, buscan tener algo de control sobre la situación. En estos momentos, el juego se convierte en su terapia. Jugar es una manera intuitiva de tratar de entender, de expresarse, de cuidarse y de sanarse.

Algunas de las reacciones típicas y normales de menores de 5 años son:

- Se aferran a sus padres o personas que los cuidan. Quieren estar pegados a ellos. No se quieren separar
- Lloran, gritan o se quejan con más frecuencia
- Vuelven a tener a comportamientos de un niño menor (volver a hacerse pipí en la cama, chuparse de nuevo el dedo ...)
- Sienten miedo a que algo malo le pase a la persona que los cuida
- Tienen miedo a irse a dormir, a la oscuridad, a salir de la casa
- Evitan el contacto con personas o situaciones que no conocen
- Se vuelven intranquilos, corren de un lado a otro
- Se portan 'mal', haciendo cosas que no deben, se vuelven agresivos
- Se vuelven muy pasivos o callados
- Recrean eventos traumáticos a través del juego

Las reacciones de los niños pequeños están fuertemente influenciadas por las reacciones de los padres (o adultos que los cuidan) ante la situación

de 6 a 11 años ... niños y niñas en edad escolar



Los niños en edad escolar, aunque todavía no entienden bien todo lo que pasa, ya perciben y saben lo que significa una amenaza para ellos y para otras personas. A esta edad todavía les cuesta entender ideas abstractas, pero son capaces de comprender explicaciones concretas, sencillas, adaptadas a su nivel.

Ahora no sólo ven lo que les pasa a ellos y a su famila sino que se dan cuenta de lo que pasa más allá de su hogar: en la escuela, en la calle, en su barrio y en el país. Son capaces de considerar puntos de vista diferentes al suyo. Como su forma de pensar sigue siendo muy concreta, les cuesta entender en profundidad situaciones traumáticas y complejas como son la violencia social y política. Si la situación actual en ocasiones es incomprensible y difícil de procesar para nosotros los adultos, para ellos lo es más. Por eso, porque entienden pero no entienden todo, porque captan pero no completamente, los niños de estas edades pueden volverse muy temerosos, confundidos y ansiosos ante lo que está pasando. Pueden sentirse muy angustiados por la amenaza real que significa el que algo le pase a él, a un ser querido o a un amigo.

Sus reacciones pueden ser impredecibles, cambiando de un estado emocional a otro, pueden pasar de ser tímidos y retraídos a ser agresivos; evitar las muestras de cariño o buscarlas, requiriendo en forma constante nuestra atención. Pueden quejarse de dolores físicos, volver a sentir miedos de cosas ya superadas o, como en el caso de los niños pequeños, comportarse como niños de menor edad. Los más jóvenes de este grupo de edad pueden, como los niños pequeños, recrear en sus juegos las situaciones traumáticas que se están viviendo y hacer dibujos de los eventos que les generan tensión.

A estas edades todavía no son suficientemente independientes para hacer algo que pueda ayudar a cambiar las cosas, sentirse más seguros y disminuir sus miedos. Se pueden llegar a sentir inútiles y culpables por 'no hacer nada'. Todavía dependen en gran medida del apoyo físico y emocional que nosotros les proporcionamos.

Es posible que los niños en edad escolar ...

- se vuelvan irritables o revoltosos
- tengan estallidos de rabia o agresividad, inicien peleas, cuestionen la autoridad
- se retraigan, se aíslen, quieran estar solos
- se vuelvan reservados aún cuando estén entre amigos, familiares y maestros
- les cueste concentrarse y poner atención en la escuela, salgan mal en la escuela, hagan mal las tareas
- no quieran ir a la escuela
- tengan problemas para dormir, tengan pesadillas o se queden dormidos durante el día
- se vuelvan temerosos, tengan nuevos miedos o regresen miedos superados - miedo a la oscuridad, a los ruidos, a estar solos
- se depriman
- se sientan culpables por las cosas que pasan
- se quejen de problemas físicos, tengan dolores de barriga o de cabeza
- eviten las cosas que le recuerdan lo que pasa o la situación por la que pasaron

de 12 a 18 años ... pre adolescentes y adolescentes



Los niños y jóvenes entre 12 y 18 años de edad entienden lo que está pasando. Perciben con claridad las amenazas reales que pueden existir. El mundo de pronto se les presenta como un lugar inseguro y peligroso. Los adolescentes son unos de los más afectados, física y emocionalmente, por la violencia en el país.

Su comportamiento va a variar dependiendo del nivel de madurez. Las reacciones de muchos de ellos serán como las de los adultos, mientras que las de otros serán más parecidas a las de niños más pequeños.

En la adolescencia los jóvenes buscan independizarse, toman sus propias decisiones y se relacionan con personas fuera de su entorno familiar. Tienden a ser idealistas, muchos quieren hacer algo, involucrarse en lo que está pasando. Deseos de justicia y sentimientos de rabia los impulsan a actuar. En estos momentos de violencia política y social pueden verse involucrados en situaciones para las cuales no están preparados emocionalmente. A veces toman riesgos provocando o ignorando el peligro.

Los que han sufrido maltrato directamente, experimentado una situación de violencia, han sido heridos o detenidos, pueden tener reacciones más intensas e impulsivas. Son muchas las emociones que les invaden y no saben cómo manejar lo que les pasa.

Más que en cualquier otra etapa de su desarrollo, los niños pre-adolescentes y adolescentes tienden a ser reservados, a guardarse para ellos mismos lo que sienten y piensan. Lo que sucede en el país, a sus amigos, a su familia les afecta fuertemente pero muchos se lo callan. Esto les puede llevar a desarrollar sentimientos de tristeza, de desánimo y de apatía. Pueden aislarse de sus amigos y de su familia. También pueden tratar de aparentar que 'todo está bien', que 'no les pasa nada'.

Algunos suelen involucrarse en actividades con otros, buscando dar respuesta a los problemas que están ocurriendo. Esta participación, sentir que están haciendo 'algo', les ayuda a manejar y canalizar sus temores y su ansiedad.

Los adolescentes pueden reaccionar de diversas maneras, a veces ...

- sienten que tienen que hacer 'algo', quieren involucrarse en el conflicto social que les rodea, participar en lo que está pasando
- pueden llegar a tomar riesgos innecesarios o tomar parte en acciones violentas
- pueden sentirse indefensos, tener sentimientos de angustia, de culpa y tristeza
- tienen ganas de estar solos, sienten desánimo, se deprimen y se aíslan. Pueden llegar a tener pensamientos suicidas
- pueden abusar del uso del tabaco, alcohol y drogas
- tienen explosiones de ira, deseos y planes de venganza
- se vuelven irrespetuosos, pueden tener comportamientos antisociales
- cuando han sufrido directamente o de cerca la violencia, reviven en su mente el evento traumático, les vienen escenas de lo que pasó una y otra vez (flashbacks)
- tratan de evitar sitios o situaciones que les recuerdan lo que pasó
- se sobresaltan con frecuencia, tienen pesadillas u otros problemas para dormir
- sufren taquicardia, tienen sensación de mareo, nauseas y vómitos
- se sienten cansados, les cuesta concentrarse y realizar actividades académicas

¿Qué podemos hacer? – Recomendaciones para ayudar a nuestros hijos en estos momentos ...

Nuestros hijos están asustados y confundidos con lo que está pasando. Nuestra tarea principal es tranquilizarlos, tratar de reestablecer en ellos un sentimiento de seguridad, que sientan que están a salvo, que están protegidos y que son queridos. Que a pesar de los peligros que puedan haber, nosotros estamos ahí con ellos para cuidarlos.

Aunque los niños, por lo general, son muy resistentes, tienen defensas naturales que les ayudan a sobrellevar momentos difíciles, en estos momentos tan violentos y de tanta angustia, necesitan un apoyo especial de nosotros sus padres.

En sociedades que han atravesado conflictos sociales aún peores que los nuestros, se ha encontrado que el factor más importantes que ayuda a proteger la salud física, mental y emocional de los niños son los padres y madres en el hogar.

Nosotros podemos ayudarles a trabajar sus emociones, a fortalecer sus defensas emocionales, podemos brindarles el apoyo y la protección necesaria para enfrentar la situación.





Recomendaciones Básicas

- **Trata de mantener la calma**. Los niños captan nuestra angustia. Mientras más tranquilos estemos con más calma responderemos a sus necesidades y ellos se sentirán más seguros.
- **No hagas como si nada estuviera pasando ni evites hablar de eso.** Los niños son inteligentes, saben que algo no anda bien y pueden preocuparse si creen que tenemos miedo de hablar sobre lo que ocurre. Además si no les hablamos nosotros lo hará otra gente.
- **Diles la verdad.** Aclara sus dudas. Explícales la situación en forma sencilla, a su nivel, sin detalles innecesarios que puedan angustiarlos más.
- **Mantén una rutina y normas lo más normales posible.** Mantener las rutinas - comidas, baño, juegos, dormir...- es muy importante. La rutina pone orden, les da seguridad, es 'terreno conocido', los tranquiliza. Pero no debemos ser inflexibles, al niño le puede costar concentrarse en las tareas o irse a dormirse.
- **Sé cariñoso**, y en la medida de lo posible**, mantente cerca de los niños.** Nuestra presencia y el contacto físico les da seguridad, los reconforta y nos permite darnos cuentas de sus reacciones. El abrazo, el dejarlos sentarse con uno, el estar tiempo extra con ellos al acostarse, los hace sentirse queridos y a salvo.
- **Permíteles y ayúdales a expresar lo que sienten,** hablando o a través de vías no verbales como el arte o el juego. Explícales que es normal, en algunos momentos, sentirse bravos o tristes.
- **Evita que vean imágenes violentas y estén presentes en discusiones políticas acaloradas.**
- **Realiza con ellos actividades positivas** como juegos, cantos, dibujos, oraciones o salidas al parque si es seguro.

Otras recomendaciones generales

FOMENTA RELACIONES SOCIALES - AUMENTA SU CÍRCULO DE APOYO
Promueve los lazos y el intercambio con familiares, vecinos, amigos, compañeros de estudio, de modo de que el círculo de apoyo del niño crezca. Es importante que aprenda a establecer relaciones positivas y saludables, tanto con adultos como con otros niños. El recibir apoyo de otras personas, le ayudará a superar los tiempos difíciles.

QUE ESTÉ CALLADO NO QUIERE DECIR QUE ESTÉ CALMADO
Observa a tus hijos, en especial a los más callados. Aún cuando no hablen de lo que sienten o de sus temores, dolencias físicas, cambios de comportamiento, problemas para dormir pueden ser indicativos de estrés emocional. Ayúdales a expresar cómo se sienten por medio de dibujos, juegos, escritos, u otras actividades propias de su edad.

DEDÍCALES TIEMPO EXTRA Y UN MOMENTO ESPECIAL A CADA UNO
Reserva un momento privado, especial para estar con cada niño. Tan sólo quince minutos al día, dedicados a ellos, pueden ser suficientes para ayudarlos a sentirse seguros y apoyar su salud emocional.

HABLA DE OTRA COSA
Aunque los niños estén muy pequeños, los comentarios contínuos, las especulaciones que asustan y las imágenes o conversaciones constantes acerca de la situación aumentan sus temores e inseguridades. Limita esas discusiones en frente de los niños y procura espacios y momentos libres de temas políticos.

CONSTRUYE UNA MURALLA PROTECTORA CON COSAS BUENAS
Planifica actividades familiares que le ayuden a tener una buena reserva de experiencias positivas que le sirvan de protección ante los momentos difíciles. Esto pueden ser juegos de mesa, ver una película juntos o visitar un lugar que les guste y sea seguro.

PLANIFICA ARREGLOS PRÁCTICOS QUE BRINDEN SEGURIDAD
Planifica lo que deben hacer si pasa algo, cómo mantenerse comunicados, a dónde ir. Haz planes que den un sentido de seguridad, como evitar ciertas calles o regresar a cierta hora. Comparte con tus niños los planes, eso les hará sentirse seguros a ellos también.

COMBATE LA INTOLERANCIA - PROMUEVE LA CONVIVENCIA
Es importante revisar nuestra propia agresividad, nuestro lenguaje y los comentarios que hacemos sobre la situación. Debemos ponerle un parado al ambiente de odio e intolerancia que se ha generado en el país y evitar 'echar más leña al fuego'. Los insultos, las generalizaciones *'todos esos xxx son unos xxx'* metiendo a todo un grupo en el mismo saco nos están haciendo daño a todos. Debemos evitar el uso de un lenguaje que exprese descalificación, burla, humillación u ofensa.



Tratemos de promover en nuestro hogar, en la familia, con los vecinos y con los niños y jóvenes un ambiente de tolerancia y respeto a las ideas de los otros. Esto no quiere decir que aceptemos las injusticias, que no tengamos y defendamos nuestras ideas o que cambiemos automáticamente nuestra forma de pensar. Si hay responsables hay que señalarlos pero sin generalizar u ofender. Es necesario bajarle el tono a la discusión, ver los tonos de grises. Protejamos a nuestros hijos de una polarización llena de etiquetas que ha fracturado al país y roto la convivencia, de un ambiente intolerante que ha hecho un gran daño físico, social, moral y emocional a nuestras familias y nuestra sociedad.

No dejemos que la violencia se meta en nuestros corazones y nos domine. La democracia se construye también desde nuestros hogares a través del diálogo, fomentando la paz y el respeto al otro y a las diferentes ideas.

Protejamos a nuestros hijos de la polarización y la intolerancia
que han fracturado al país y roto la convivencia.
No dejemos que la violencia se meta en nuestros corazones
y nos domine.

Otras recomendaciones generales

NO

les exijas que sean valientes

te enojes si muestran emociones fuertes, no permitas que sus reacciones te molesten

te alteres si ellos comienzan a mojar la cama de nuevo, a portarse mal, chuparse el dedo ...

los sobrecargues con tus miedos o tu angustia

minimices o menosprecies sus temores

DILES ...

que los quieres

que lo que pasa no es culpa de ellos

que están juntos, a salvo que los vas a cuidar

que es normal que estén alterados, que sientan miedo o estén bravos

DÉJALES ...

llorar

que estén tristes o molestos

tomar algunas decisiones por sí mismos, cuando sea posible ... como elegir que van a comer o qué ropa ponerse

expresar lo que sienten sin ser juzgados o criticados

AYÚDALES ...

a expresar y a compartir, lo que están sintiendo y pensando

a poner sus miedos en perspectiva

a canalizar sus emociones en forma positiva

a sentirse seguros

ESCÚCHALOS

pon atención a lo que dicen pero sobre todo **a cómo se sienten**

anímalos a que te hagan preguntas

pon atención a sus juegos, a sus dibujos a su lenguaje corporal, eso te dará pistas de lo que les preocupa y cómo ayudarlos

asegúrate de que se sientan escuchados

acepta y respeta sus sentimientos

ACUÉRDATE ...

del contacto físico, del abrazo, del beso, de la palmada en la espalda a los más grandes...

de que te sientan ahí, con ellos

a veces un abrazo es todo lo que necesitan para sentirse mejor

Cuidándonos a nosotros ...
para poder ayudar a nuestros hijos

El estrés puede afectar nuestra salud física y mental. En estos momentos de tanta angustia y tensión, es muy importante cuidarnos a nosotros mismos. Debemos mantenernos fuertes física y emocionalmente para poder dar el apoyo que nuestros hijos y seres queridos necesitan.

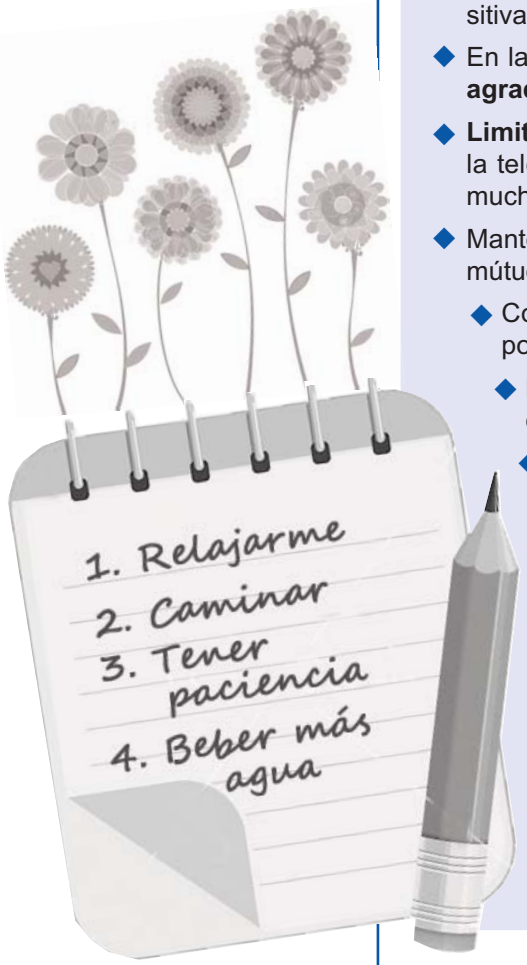
Desconectarnos, sacar tiempo para relajarnos no es un lujo, es una necesidad

Físicamente:

- Trata de **dormir bien** y tomar algunos minutos de descanso durante el día. Esto puede parecer casi imposible, pero es fundamental estar descansados.
- Haz algún ejercicio de **relajamiento y respiraciones** que te calmen. La respiración es una fuente de energía. Hacer por unos minutos respiraciones lentas y profundas, centrándonos en nuestra respiración, es una herramienta de relajamiento fácil y útil para aliviar la tensión. Las respiraciones profundas le dan a nuestro cerebro el oxígeno que necesita.
- **Toma bastante líquido**. La deshidratación produce dolores de cabeza.
- **Aliméntate bien**, evitando grasas e incluyendo frutas y verduras. Una alimentación adecuada es la base para estar sanos y tener energía suficiente para funcionar cada día y, sobre todo, en los momentos de emergencia.
- Trata de hacer algún tipo de **ejercicio**. El ejercicio nos ayuda a eliminar toxinas, nos da energía, nos calma y nos ayuda a seguir adelante.Caminar rápido por 20 minutos es un buen ejercicio.
- **Evita el alcohol y el cigarro.**

Mental, emocional y espiritualmente:

- **Revisa cómo te estás sintiendo**, reconoce y acepta tus niveles de estrés, de angustia, de rabia ... si reconocemos nuestros propios sentimientos y los canalizamos de una manera positiva, podremos apoyar mejor a nuestros hijos.
- En la medida de lo posible, trata de **mantener tu rutina** diaria. Incluye **actividades que te agraden** y te llenen como leer un libro, hablar con un amigo, jugar cartas, oir música...
- **Limita y filtra la información** que recibes sobre lo que está pasando. Descansa del twitter, la televisión, la radio, el internet y otros mensajes electrónicos. El exceso de información muchas veces no nos ayuda, aumenta la incertidumbre, nos agobia y genera angustia.
- Mantente en contacto con familiares, amigos, vecinos y compañeros de trabajo para apoyo mútuo. **Conversa** sobre lo que sientes y lo que te preocupa **con gente de tu confianza**.
- Conversa también sobre otras cosas que no tengan que ver con la situación social y política. **No hagas de la política tu único o principal tema de conversación**.
- **Promueve un ambiente de paz, diálogo y tolerancia** en la casa y con los que te relaciones. Evita los mensajes de odio o violencia y el lenguaje de descalificación o burla.
- Busca y **enfócate en cosas positivas** que te nutran. Lee materiales que te ayuden. Es importante continuar experimentando cosas positivas, celebra los cumpleaños, almuerza en familia y sal con tus amigos.
- **Evalúa hacer cosas creativas**, como escribir o pintar, donde puedas plasmar tus emociones.
- **Haz planes y arreglos prácticos** que te hagan sentir seguro, como tener los números de teléfonos de familiares, saber a quienes llamar o a donde ir si pasa algo.
- Si eres religioso o crees en la oración **reza y asiste a los servicios religiosos** como forma de apoyo y búsqueda de paz interna.
- Busca actividades que puedas realizar para ayudar a otros. **Ser generoso, solidario**, apoyar a otros nos hace sentirnos útiles, nos devuelve algo del control que hemos perdido y nos reconforta.



recomendaciones por grupos de edad

Los niños y jóvenes sienten el estrés generado por la situación de violencia e incertidumbre que estamos pasando, pero lo bueno es que, normalmente, la mayoría de ellos son muy resistentes. Las reacciones descritas ante la tensión que vivimos son normales y esperadas. Los niños tienen defensas internas que los protegen de este bombardeo emocional y en la mayor parte de los casos, vuelven a sentirse bien, vuelven a 'ser ellos' y salen para adelante en poco tiempo.

Nosotros podemos ayudarles, protegerles, para que todo esto no les afecte en forma más seria, para que aprendan de lo que están sintiendo y se vuelvan aún más fuertes emocionalmente. La mejor forma de ayudarlos es hacerles sentir que estamos ahí, a su lado, pendientes de ellos. Lo más importante es brindarles un ambiente en que se sientan seguros, queridos y comprendidos, un ambiente en donde puedan expresar libremente sus emociones y sentimientos.

Las siguientes recomendaciones nos servirán para acompañar a nuestros hijos en este proceso:





de 0 a 5 años ...
niños y niñas en edad pre-escolar

- Mantén las rutinas familiares y si esto no es posible, crea nuevas rutinas.
- Abrázalo, acarícialo y bésalo con frecuencia, háblale en forma cariñosa.
- Déjalo dormir temporalmente en tu cuarto si hace falta.
- Dedícale tiempo extra para apoyarlo, especialmente antes de que se duerma. Trata de no separarte de él si es posible. No lo dejes con extraños.
- Ayúdalo y anímalo a que exprese lo que siente a través del juego, títeres, dibujos o cuentos. Cuando sus juegos reflejen lo que está pasando, anímalos a que le den un final feliz.
- Asegúrate que no vea imágenes violentas.
- Trata de mantener la calma, sobreponerte a tus miedos y mostrate tranquilo o tranquila cuando estés con él.
- Respira profundo antes de cargarlo y enfócate en él.
- Ten paciencia con sus cambios, sus rabias, no lo critiques si empieza a hacer cosas de niño más pequeño.
- Para hablarle ponte a su nivel y háblale con voz suave, usando palabras que pueda entender. Chequea que te entendió.
- Dile que lo quieres y que estás ahí para cuidarlo. Reafírmale frecuentemente que están juntos y a salvo.
- Una muñeca, una mantita o un peluche especial pueden servir de apoyo y consuelo a los pequeños.



de 6 a 11 años ...
niños y niñas en edad escolar

- Dedícale una atención especial, pasa con él o ella más tiempo de lo normal. Pónle límites a su comportamiento pero sé comprensivo.
- A la mayoría de los niños les gusta y necesitan hablar sobre lo que está pasando. Escúchalo siempre que quiera hablar, contesta sus preguntas.
- Habla con él a solas. Pregúntale qué le preocupa. Ayúdale a entender que él no tiene la culpa de lo que pasa. Repítele que es normal tener miedo.
- Anímalo a expresar lo que siente, hablando, escribiendo, dibujando o jugando.
- Ofrece tu apoyo con palabras amables y cariñosas, con un abrazo o simplemente estando ahí con él, sin ahogarlo.
- Dale tareas y actividades sencillas y productivas en la casa que le permitan sentirse en control y parte de la familia, pero sin sobrecargarlo.
- Mantén una rutina diaria que incluya un momento y actividades para calmarse antes de acostarse.
- Anímale a que te diga, a tí o a sus maestros, cuando tenga pensamientos o sentimientos que le impidan concentrarse en sus tareas escolares.
- Anímale a que comparta con amigos, a que participe en actividades recreativas o deportivas con otros niños.
- Realiza junto con él actividades que lo entretengan, ver una película, jugar cartas, leer...
- Explícale las medidas de seguridad que están tomando como familia y comparte con él los recursos positivos que tienen como familia para lidiar con la situación.
- Cuéntale cómo la gente se está apoyando unas a otras. Habla de las cosas positivas que están pasando y revisa en que forma puede él colaborar.
- Está pendiente de lo que ve en televisión.
- Lee con él cuentos que traten, a través de sus personajes o de la historia, de emociones, en particular del miedo. Leyendo estos cuentos el niño podrá ver como los personajes manejan sus miedos.

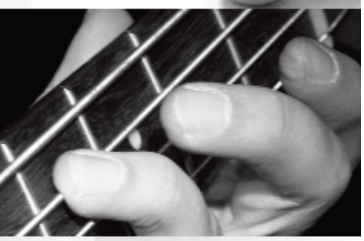
















de 12 a 18 años ...
pre-adolescentes y adolescentes

- Es importante dedicarles tiempo, estar ahí, disponibles para poder apoyarles, escucharles o consolarles cuando haga falta.
- Ayuda a tu hijo a hablar sobre lo que pasa y lo que siente, pero sin forzarlo. Escúchalo con detenimiento, trata de entender lo que te está diciendo.
- Trata de ser paciente si te pregunta las mismas cosas una y otra vez, déjalo que hable tanto como necesite, esa es su forma de manejar y recuperar control sobre sus sentimientos.
- Si no habla, no asumas que porque no dice nada, está bien y no ha sido afectado por lo que pasa. A veces están muy confundidos y no saben que decir, o no quieren demostrar que están angustiados. Viven sus miedos en silencio. Quizás te toque dar el primer paso, pregúntale cómo está, qué dicen en la escuela, cómo se siente él o cómo están sus amigos.
- Contesta sus preguntas. Aclara cualquier información cuando sea necesario, no minimices los problemas ni tampoco los exageres. Trata de ser honesto. Fomenta la reflexión pero también la tolerancia.
- Ayúdale a entender que él no tiene la culpa de lo que pasa y que es normal tener miedo o estar molesto.
- Explícale que lo que siente y muchas de sus reacciones o lo que le pasa son consecuencia natural de las tensiones, del impacto emocional que nos produce la situación que estamos viviendo.
- Apóyale para que desarrolle rutinas sencillas y positivas que le ayuden a manejar la situación en estos momentos. Rutinas que incluyan actividades que le gusten y lo calmen como oír su música favorita, jugar fútbol, pintar, leer un buen libro, escribir...
- Revisar juntos momentos en que superó otros miedos, integrar esos recuerdos, puede ayudarle, como cuando entró a un liceo nuevo o aprendió a nadar.
- Anímalo a que esté con amigos, en contacto, que no se quede solo, a que continúe o vuelva, en la medida de lo posible, a su vida normal. Estos son momentos para mantener rutinas sencillas en la casa - hora de las comidas, baños, ver la tele juntos, horas de irse a su habitación.
- Aconséjale y ayúdale a que haga algún ejercicio físico o deporte.
- Asegúrate de que se esté alimentando bien y balanceado.
- Baja un poco tus exigencias y expectativas, al menos por un tiempo, con respecto a su rendimiento académico o colaboración en el hogar. Posiblemente su cabeza esté 'en otro lado', esté sin animos y le cueste concentrarse.
- Anímale a que a que converse sobre lo que pasa con muchachos de su edad y con otros adultos de su confianza.
- Comparte con él cómo te sientes tú, sin abrumarlo o sobrecargarlo con tus temores.
- Busca formas en que se pueda sentir útil y en control sobre la situación: actividades donde ayuden a otros, se reúnan en la comunidad y vean cómo pueden cooperar, cartas de apoyo a víctimas, actividades de solidaridad.
- Comparte con tus hijos las medidas de seguridad que están desarrollando como familia, detalles como a quién llamar, lugares alternativos a dónde ir o horario de salida en la noche.
- Planifiquen y hagan actividades juntos como familia, 'disfrútense', compartan momentos juntos.
- Sé cariñoso, abrázalo, echa broma con él, hazle sentir que son un equipo.

de 0 a 5 años ... bebés y niños en edad pre-escolar

Si el niño ...	es bueno entender que ...	¿Cómo podemos ayudar?
... tiene **problemas para dormir**, no quiere ir a la cama, no quiere dormir solo, tiene pesadillas.	• cuando los niños están asustados, quieren estar con personas que les hagan sentir seguros, que los protejan; • al final del día la tensión es mayor, los niños con estrés muchas veces sueñan con cosas que les hacen sentir miedo; • el niño no está siendo difícil a propósito. Esto tomará tiempo, pero cuando él se sienta más seguro, dormirá mejor.	• Déjalo dormir con la luz prendida • Si pide dormir contigo, déjalo, aclarando que es por poco tiempo. Dejarlo dormir con su hermana o hermano temporalmente también puede ayudar. • Es bueno desarrollar una rutina para ir a dormir: un cuento, una oración, tiempo para mimarlo o abrazarlo. Hablale sobre la rutina todos los días, para que él sepa qué esperar. • Abrázalo, hazle cariños, dale besos, hazle sentir que está seguro, que tú estás ahí y que no te vas a ir. • Dedicarle tiempo extra durante el día también puede ayudarle a la hora de dormir.
... **no quiere separarse de tí**, llora o se queja cuando te vas, aunque sólo sea al baño.	• los niños pequeños no saben expresar con palabras lo que sienten y tienden a mostrar sus miedos llorando o no queriéndo despegarse de la gente que los cuida y les hace sentir seguros; • el niño no está tratando de controlarte o manipularte. Está asustado; • con la despedida su cuerpo reacciona, su corazón empieza a latir más rápido, tiene miedo a perderte. Las despedidas le causan miedo.	• Si es posible, trata de quedarte con el niño y evitar separaciones en estos momentos. • En caso de separaciones cortas (tienda o baño), ayúdale a ponerle palabras a lo que siente, a nombrar sus sentimientos y a conectarlos con todo lo que ha experimentado. Dile que lo quieres y que vas a regresar pronto ... *"Tú estás muy asustado. No quieres que me vaya, porque la última vez que me fuí tú no sabías dónde yo estaba. Esto es diferente y vuelvo muy pronto".* • Para separaciones más largas (trabajo, viaje), déjalo con personas que le son familiares, dile a dónde vas y por qué y cuándo regresarás. Dile que vas a pensar en él. Déjale una foto o algo tuyo. Llámalo si es posible. Cuando regreses díle que lo extrañaste, que pensaste en él y que ya regresaste. Esto vas a tener que repetirlo una y otra vez.
...**no habla**, se mantiene en silencio.	• no tiene el vocabulario para expresar lo que siente; • tiene dificultad para entender y expresar lo que le está molestándo.	• Usa palabras sencillas que denoten sentimientos comunes, como estar bravo, triste, preocupado... • No lo obligues a hablar, pero hazle saber que puede hablar contigo en cualquier momento. • Anímalo a que exprese lo que siente de otras maneras, dibujando, jugando, con pequeñas preguntas a través de un cuento. Dale materiales de arte o juego que le ayuden. Después usa palabras que describen sentimientos para tratar de entender los sentimientos del niño *"este es un dibujo aterrador" ¿estabas asustado cuando viste el fuego?"* • Dibuja caritas sencillas (como las 'caritas felices') en papel o platos de cartón que reflejen diferentes sentimientos (contento, triste, asustado, bravo, etc). Puedes hacer que las pinte, hacer historias breves o conversar usando las caritas *"¿te acuerdas que tenías una cara asustada como esta cuando oímos los gritos en la calle?* • Dedícale más tiempo (esto puede ser difícil pero vale la pena).

de 0 a 5 años ... bebés y niños en edad pre-escolar

Si el niño ...	es bueno entender que ...	¿Cómo podemos ayudar?
...vuelve a tener **comportamientos de niño más pequeño**, como: chuparse el dedo, hacerse pipí en la cama o hablar como niño pequeño, quiere que lo tengamos en las piernas.	● el niño está asustado. Frecuentemente, cuando los niños pequeños están ansiosos o asustados pierden temporalmente capacidades o destrezas que habían adquirido recientemente; ● de esta manera los niños pequeños nos comunican que no están bien y necesitan nuestra ayuda; ● esta regresión a etapas anteriores puede persistir por un tiempo; ● cuando el niño se sienta más seguro, recuperará la habilidad perdida.	● Trata de no regañarlo o criticarlo. Eso puede hacerles creer que nunca van a aprender, puede volverlos inseguros. ● Observa lo que pasa para acompañarlo, pero permanece neutral. Si tu niño comienza a orinarse en la cama de nuevo, cambia las sábanas y su ropa sin hacer comentarios. ● No dejes que nadie lo critique o lo haga sentirse avergonzado. Evita comentarios como *"se volvió un bebé de nuevo"* o *"eso sólo lo hacen los bebés y tú ya eres grande".* ● No lo fuerces a cambiar su comportamiento (*"no te chupes el dedo eres un niño grande"*). Esto puede crear una lucha de poder que no los ayuda ni a tí ni a él, en este momento de crisis, y puede, más bien, reforzar el comportamiento infantil. ● Celébrale cuando tenga comportamientos más maduros. ● Ayúdalo a sentirse comprendido, apoyado y querido. Dile que es normal sentirse nervioso y que lo quieres mucho a pesar de hacer esas cosas.
... **tiene miedo a 'todo',** se vuelve más miedoso, se asusta de cosas que no le asustaban anteriormente. Tiene miedo a la oscuridad, a estar solo, a irse a dormir.	● los niños pequeños piensan que sus padres los pueden proteger de cualquier cosa, de cualquier situación. Al sentir que estamos nerviosos, asustados, que a ratos no sabemos qué hacer, esa creencia, que los ayuda a sentirse seguros, se tambalea y en su mundo entra el miedo; ● muchas cosas pueden recordarle al niño lo que está pasando, la situación de tensión o el evento traumático que vivió... ruidos, palabras o conversaciones entre los adultos, humo en la calle, la noche. Muchas cosas le disparan el miedo.	● Trata de mantener la calma, sobreponerte a tus miedos y mostrate tranquilo o tranquila cuando estés con tus hijos. ● Ayúdalo a recuperar la confianza de que estás ahí para protegerlo, de que no lo vas a dejar, de que hay otras personas también que lo quieren y que están cerca para cuidarlo: sus hermanos, sus abuelos... ● Tranquilízalo, abrázalo. No le exijas que sea valiente. ● Enséñale formas en las que puede comunicarte y expresarte sus miedos. Dile, por ejemplo, *"si empiezas a sentirte asustado ven y agárrame la mano. Así sabré que necesitas decirme algo*". Trabaja sus miedos a través de actividades como las sugeridas en el punto anterior (...no habla) ● Explícale en forma sencilla algunas cosas que están haciendo para mantenerlo a él y mantener a la familia seguros. ● Asegúrate de que no te esté escuchándo cuando expreses angustia, preocupación o miedo sobre lo que está pasando, ya sea por teléfono o en la casa. Evita discusiones políticas acaloradas enfrente del niño. ● Mantén una rutina diaria en la casa. La rutina lo calma, le da seguridad. ● Si habla sobre monstruos, ayúdalo a espantarlos, espántalos con él: *"Vete monstruo. No molestes a mi bebé. Voy a decirle al monstruo '¡vete, buh!' y el monstruo se va a asustar y se irá*" ● No lo expongas a imágenes o videos violentos. ● Dedícale tiempo, juega con él, leele cuentos. Que sienta que estás ahí con él, acompañándolo.

de 0 a 5 años ... bebés y niños en edad pre-escolar

Si el niño ...	es bueno entender que ...	¿Cómo podemos ayudar?
....**te pega**, dice cosas como **"¡vete, te odio!"** o "todo esto es culpa tuya".	• los niños, cuando cuando golpean o gritan 'te odio' expresan rabia; • golpear o gritarle a la persona que los cuida y los protege, no les gusta, les provoca miedo; • a esta edad, el niño es muy pequeño para poder comprender lo que está pasando. Cuando las cosas salen mal, cuando hay tensión en el ambiente, cuando se les cambia la rutina, con frecuencia los niños pequeños se enojan con sus papás, pues creen que los padres debieron haber prevenido lo sucedido; • aunque tú no tienes la culpa, no es el momento de defenderse. En realidad, no es su intención decir esas cosas. El siente rabia y está lidiando con muchos sentimientos difíciles.	• Cada vez que tu niño te pegue, hazle saber que eso no está bien. • Puedes, por ejemplo, agarrar sus manos para que no pueda golpearte y pedirle que se siente. *"No está bien que golpees. Cuando golpees, vas a tener que quedarte sentado*". • Si el niño es lo suficientemente grande, explícale qué palabras puede usar o dile lo que debe hacer. *"Usa tus palabras. Di: quiero ese juguete*". • Ayúdalo a expresar su rabia de otras maneras (jugando, hablando, dibujando). Es importante que pueda canalizar, sacar afuera su rabia de maneras que no afecten a otras personas o a cosas. Puedes decirle, por ejemplo, que le pegue a la almohada bien duro, que raye bien duro un periódico viejo con colores fuertes y luego haga una pelota y la bote, que corra hasta que se canse ... • Apoya a tu niño en sus sentimiento de rabia. Si el niño experimentó de cerca una situación traumática, delicadamente trata de dirigir su rabia a lo que sucedió. *"Estás muy bravo. Muchas cosas malas han sucedido. Cuando el humo entró en la casa nos molestó, yo también estoy enfadada. Yo quisiera que nada de esto hubiese ocurrido. Es muy difícil para nosotros dos"*.
... **está intranquilo o confundido,** siente que hay peligro constante y grande que los amenaza a él, a tí o a la familia	• a veces, los niños pequeños convierten el nerviosismo que perciben en los adultos en terribles fantasías, sienten que nosotros o ellos corren un peligro muy grande; • muchos temores que para nosotros como adultos son infundados, para los niños son muy serios y reales; • si el niño ha estado directamente cerca del peligro, es natural tener miedos de esta naturaleza y estos miedos pueden ser muy intensos.	• Háblale de lo que pasa, siempre a su nivel. Aclara sus dudas, cuando sea necesario, incluso todos los días, usando palabras bien sencillas. No necesita largas explicaciones, ni detalles, que posiblemente, no va a entender. • Asegúrate de que está entendiendo las palabras que usas. Averigua otras palabras que ha escuchado y acláraselas si lo que él entiende no es correcto *"No mi amor, una marcha, no es una pelea. Salimos a caminar en la calle para pedir algo"* • Si es el caso, y ustedes se encuentran lejos del peligro, es importante decirle al niño que el peligro no está cerca de ustedes. Puedes, por ejemplo, dibujar o enseñarle un mapa y señalando dónde está el conflicto y dónde está su casa *"¿Ves? El fuego, la pelea está allá, bien lejos, y nosotros estamos acá en este lugar seguro"*. • Realiza actividades positivas junto al niño para ayudarle a pensar en otras cosas. Realiza actividades para que exprese sus miedos, títeres, juegos... • Evita que vea programas de televisión violentos. • Muéstrale que entiendes sus miedos, que es normal, asegúrale que él y ustedes están a salvo. Explícale algunas cosas que haces para cuidarte. • Una muñeca o un peluche especial pueden ser de gran ayuda y consuelo para los niños a esta edad.

de 6 a 11 años ... niños y niñas en edad escolar

Si el niño ...	es bueno entender que ...	¿Cómo podemos ayudar?
... está **confundido, tiene dudas** o hace preguntas acerca de lo que está sucediendo o sucedió.	● los niños quieren, necesitan, entender lo que está pasando; ● están recibiendo mucha información, se hacen una idea de lo que pasa, pero les cuesta procesar todo, muchas cosas se les escapan; ● oyen diferentes versiones e historias en la escuela, en la calle, en su casa, en la televisión, eso los confunde;	● Habla con tu hijo sobre lo que pasa o pasó de una forma simple y honesta. Dale explicaciones claras y sencillas (a su nivel, con palabras que pueda comprender) cada vez que tu hijo te pregunte algo. Evita detalles que pueda asustarlo. No es bueno minimizar ni exagerar la situación. ● Debemos estar conscientes de que tendremos que repetir la información que les sea difícil de entender. Continúa respondiendo a sus preguntas (sin impacientarte) y asegúrale que la familia está protegida. ● Corrige cualquier información incorrecta que tenga sobre el peligro existente en ese momento. ● Ayúdalo a aprender los hechos más simples. A menudo surgen rumores o información falsa y esto puede hacer que los niños se preocupen más.
... **tiene problemas de sueño,** se despierta, no puede dormir corrido, tiene pesadillas, le da miedo dormir solo, pide dormir con sus papás ...	● muchas veces a la hora de acostarse se acumula todo el estrés del día, el niño está cansado y posiblemente sobreexcitado y le cuesta dormir; ● el niño se siente inseguro cuando está solo; ● las pesadillas que se repiten, las dificultades para dormir son muy comunes en situaciones de tensión y violencia como las que estamos viviendo.	● Si tiene una pesadilla, despiértalo suavemente, cálmalo, háblale con voz suave. Explícale que la pesadilla no es real, que estás ahí con él. ● Anima a tu niño para que te hable sobre su pesadilla pero no le pidas que te dé muchos detalles. Explícale que es normal tener pesadillas y que eso se le pasará. *"Eso fue una pesadilla muy terrible. Vamos a pensar en cosas buenas en la que podemos soñar y yo te hago cariñitos en la espalda hasta que te duermas".* ● Desarrolla una rutina que lo calme y prepare para ir a la cama ... lavarse los dientes, leer un cuento, hacer una oración juntos ... ● Puedes hacer arreglos temporales a la hora de dormir como dejar la luz prendida o dejarlo dormir en tu cuarto por unas noches, hasta que el niño regrese a sus hábitos normales de dormir. *"Te puedes quedar en nuestro cuarto por las próximas dos noches. Después pasaremos más tiempo contigo en tu cama antes de que vayas a dormir".* ● Pasa tiempo con tus hijos, especialmente antes de que se duerman. Abrázalos y acarícialos con frecuencia, formando un escudo de amor alrededor de ellos. Asegúrales, frecuentemente, que están juntos y a salvo.
... **se siente culpáble**, piensa que si él hubiera hecho algo diferente las cosas no hubiesen pasado, que ha podido reaccionar mejor y ayudar más	● Los niños de edad escolar pueden sentir que de alguna manera, ellos son responsables por lo que está pasando o pasó, o piensan que pudieron hacer algo para cambiar los hechos. ● Les puede costar expresar lo que les preocupa o como se sienten en frente de otras personas.	● Habla con tu hijo o hija a solas. Explícale que cuando pasa algo así, muchos niños, y también sus papás, se preguntan: *"¿Qué pude haber hecho diferente?"* Pero que eso no significa que haya sido su culpa. ● Ayuda al niño a entender que no fue su culpa. ● Puede ser el momento para hablar sobre quiénes son los responsables, sin caer en generalizaciones sobre lo que pasa, sin 'meter a todo un grupo dentro del mismo saco'. Trata de evitar que nazcan en él prejuicios contra un grupo determinado de personas.

de 6 a 11 años ... niños y niñas en edad escolar

Si el niño ...	es bueno entender que ...	¿Cómo podemos ayudar?
... **habla todo el tiempo** de lo que pasó o juega representando o **recreando el evento una y otra vez**.	● cuanto más el niño pueda 'contar la historia' con palabras o a través de sus juegos más van a disminuir sus miedos y su tensión. Hablar y ser escuchado, jugar y recrear lo que pasó es una forma de tratar de entender lo ocurrido y de sanarse.	● Déjalo que hable y saque para afuera sus emociones. Dile que es normal. Escúchalo, dedícale tiempo. *"Estás haciendo muchos dibujos de lo que pasó el otro día en la calle ¿Sabes que muchos niños hacen esto?"* ● Ayúdalo a que hable de su dibujo, de los personajes, de lo que está representado ahí en el papel. ● Cuando los juegos o dibujos hagan referencia a la situación que vivimos o al evento que sufrió, anímalo a que le dé un final feliz. Trata de promover soluciones positivas a los problemas .*"Qué tal si dibujas algo sobre cómo te gustaría que fuera la casa para que fuera más segura"*. Construye con el niño, en su fantasía, salidas, respuestas positivas ante tanta incertidumbre, sueñen juntos acciones que permitan afrontar el miedo *"Y aquí están los vecinos ayudando y los tíos y los abuelos y somos muchos, juntos ..."*
... **está muy preocupado, temeroso,** tiene miedo a muchas cosas, miedos nuevos y miedos que ya había superado, miedo a la oscuridad, a los ruidos, a estar solo, a que le vaya a pasar algo a él o a alguien de la familia ...	● tener miedo es algo normal en la infancia. Es parte integral de ser niño; ● aún los miedos que nos parecen totalmente infundados a nosotros, son reales y serios para nuestros hijos; ● a veces, un evento traumático, como la casa llena de gas, constantes explosiones o tiros en la calle, un familiar detenido, puede despertar en el niño miedos no relacionados con lo que pasó; ● los niños muchas veces personalizan lo que pasa a su alrededor. Se sienten preocupados por su seguridad o la de su familia aunque los conflictos estén sucediendo lejos de su casa o ambiente; ● los niños necesitan, quieren sentirse protegidos y proteger a los seres que aman.	● Aúnque sus miedos te puedan parecer un poco tontos, tómalo en serio. Muéstrale que entiendes lo que le preocupa aunque a tí no te parezca muy importante o no se relacionen con lo que está pasando. Si nos burlamos de sus miedos se pueden sentir avergonzados y reprimirse, guardarse para ellos lo que sienten. Para el niño es importante saber que es normal tener miedo y que tú aceptas sus miedos y buscas protegerlo. ● Háblale de las medidas que toman ustedes, como adultos, para cuidarse en la calle. Explícale las medidas que toman para cuidarlo a él y a la familia. ● Ayúdalo a diferenciar la realidad de la fantasía, a diferenciar lo que pasó de las cosas que le recuerdan lo que pasó, olores, ruidos, lugares o sentimientos. Cuando se acuerda de algo y le da miedo conversa con él. *"Trata de pensar: me asusto porque me estoy acordando cuando los gases entraron en la escuela, pero en este momento no hay gases y estoy a salvo"* ● Limita que vea noticieros o escenas violentas en la televisión. ● Evita las discusiones fuertes de política o conversaciones que reflejen tu angustia delante del niño. ● No descargues en los niños tus miedos ni tu angustia. Es importante para ellos que los adultos se muestren seguros y tranquilos. ● Ayúdalo a expresar sus preocupaciones y dale información realista. ● Construye una "Caja de Preocupaciones". Dale lápiz y papel al niño para que escriba sus temores y preocupaciones y los ponga en la caja. Designa un tiempo para revisar, buscar soluciones y encontrar respuestas a las preocupaciones de la caja. ● Mantén las rutinas familiares o crea nuevas rutinas. Eso les dá seguridad. ● Si eres creyente, dedica un momento al día para rezar con ellos, que sientan que Dios y la Virgen los están cuidando. Eso les ayuda y da fuerzas.

de 6 a 11 años ... niños y niñas en edad escolar

Si el niño ...	es bueno entender que ...	¿Cómo podemos ayudar?
... tiene miedo de **no poder controlar sus sentimientos** (llorar, rabia, miedo, etc.).	• el ambiente está sobrecargado de tensión y esta tensión está siendo absorbida por el niño, él también está sobrecargado; • de las informaciones y emociones que va recogiendo sobre lo que pasa, construye su propia realidad que puede ser aterradora. Su mundo lleno de seguridad se ha trastocado y ahora piensa que todo puede quedar desbastado; • lo que siente lo desborda y no sabe cómo canalizarlo.	• Apóyalo y acepta sus sentimientos. Si se siente con ganas de llorar, dile que está bien que llore y exprese sus sentimientos. Escúchalo. No intentes que cambie de una sola vez, abruptamente, no le exijas que sea 'valiente', 'fuerte'. Ese descontrol se le irá pasando. • Proporcionale un lugar seguro para que exprese sus miedos, rabia o tristeza. • Deja que el niño llore o que esté triste. Proporciónale un lugar tranquilo donde soltar lo que siente *"Cuando pasan cosas que nos aterrorizan, muchas veces tenemos sentimientos fuertes, nos ponernos bravos con los demás o nos ponemos muy tristes. ¿Te gustaría sentarte aquí con tu peluche hasta que te sientas mejor?".* • Anímalo a que se exprese a través de dibujos, escritos, dramatizaciones, títeres y cuentos para que logre descargar sus emociones.
... **tiene cambios inesperados de conducta ...** se vuelve agresivo o era activo y se vuelve pasivo	• a estas edades, con tanta tensión en el ambiente, es normal que los niños pasen de un estado emocional a otro repentinamente y actúen de manera imprevisible; • los niños se sienten inquietos, confundidos y asustados por sus propias acciones ante el dolor, el miedo o la pérdida. No saben lo que les está pasando; • no lo hacen a propósito, no están tratando de ser tremendos, ellos mismos no entienden porqué actúan así.	• Ponle límites cuando sea necesario pero no lo regañes con excesiva dureza. Trata de ser comprensivo. *"Yo sé que no fue tu intención tirar esa puerta. Debe ser muy duro sentir tanta rabia por dentro".* • Anímalo a participar en actividades recreativas y a hacer ejercicios como una forma de expresarse y lidiar con sus sentimientos de frustración. *"¿Qué tal si vamos a caminar (en un lugar seguro)? Algunas veces mover el cuerpo nos ayuda con todos esos sentimientos tan fuertes que tenemos".* • Trata de organizarte para que el niño pueda hacer deporte y compartir con otros niños de su edad en espacios seguros. • Organiza o apoya actividades sencillas, positivas y seguras en las que pueda colaborar para ayudar a otros, sentirse útil, tales como recoger alimentos, limpiar la calle, mandar cartas o dibujos a víctimas de violencia, etc. • Dale tareas sencillas en el hogar y déjalo tomar algunas decisiones que le permitan sentirse en control. • Ten paciencia.
... **tiene dolores de cabeza, de barriga**, musculares... sin razón aparente ...	• el estrés nos puede afectar físicamente. A veces, cuando estamos nerviosos nos duele el estómago. Lo mismo le puede pasar a los niños, su angustia se refleja en su cuerpo.	• Siempre es bueno descartar si existe una razón médica para las molestias que está sintiendo. Si no la hay, apoya al niño y asegúrale que esto es normal. • Está atento a lo que pasa pero sé realista, el prestar mucha atención a estas quejas puede aumentarlas. *"¿Qué tal si te sientas allí? Avísame cuando te sientas mejor y podamos jugar cartas".* • Asegúrate de que el niño duerma lo suficiente, coma bien, tome suficiente agua y haga ejercicio.

de 12 a 18 años ... pre-adolescentes y adolescentes

Si el jóven ...	es bueno entender que ...	¿Cómo podemos ayudar?
... está desanimado, se siente culpable, está triste, **se aisla**, **se distancia de familiares y amigos**, quiere estar solo...	• El adolescente entiende y está afectado por lo que pasa. • A esta edad, muchos jóvenes son reservados y se guardan adentro lo que piensan y sienten. Esto los hace más propensos a desarrollar sentimientos de tristeza y apatía.	• Dedícale tiempo para hablar de lo que está pasando y cómo se está sintiendo. Pregúntale qué le preocupa y trata de reflexionar junto con él sobre esos sentimientos y cómo lidiar con ellos. No lo fuerces a hablar pero asegúrate que sepa que estás ahí, a su lado, listo para escucharle. • Apóyalo, consuélalo, abrázalo o simplemente acompáñalo, estate con él. • Comparte con él cómo te sientes tú, sin abrumarlo o sobrecargarlos con tus miedos. • Explícale que es normal sentirse preocupado, triste o molesto. Aclárale que él no tiene la culpa. • Anímalo a que hable y comparta con sus amigos o con otros adultos en los que él confíe, puede ser un maestro, un amigo u otro familiar. • Asegúrate de mantener líneas de comunicación abiertas con otros adultos que tengan que ver con la vida del niño. Pueden apoyarlo juntos. • Ayúdalo a volver a su rutina o a establecer una nueva rutina diaria y a que incorpore actividades que le gusten, como oir música o hacer deportes. • Promueve y anímalo a que participe en actividades físicas o deportivas, en las que se mueva y juegue con otros niños.
... **se siente asustado, desamparado,** tiene miedo**,** teme lo vean como alguien 'raro', no se siente 'normal' ... ...vuelve a mostrar sus miedos como cuando era más pequeño	• Los niños y jóvenes pueden sentir miedo, sentirse vulnerables e impotentes aún en las mejores circunstancias y aún cuando las situaciones de violencia o peligro no les hayan afectado a ellos directamente o estén lejos. • Los niños, a todas las edades, necesitan sentirse seguros, tener cierto orden y tranquilidad. • En estos momentos de incertidumbre y conflicto social, todos nos sentimos angustiados y, en alguna medida, impotentes, sin control sobre lo que está pasando. En ellos esta angustia puede ser mayor. • Oyen cuentos, historias de amigos, de conocidos, de gente cercana o querida que sí han sido víctimas de la situación • El jóven puede querer hacer algo y no puede.	• Ayúdale a entender que es normal sentirse así, que es muy común. *"Yo me sentía así también. Desválido y asustado. Mucha gente se siente así, aunque parezcan muy tranquilos por fuera"* • Explícale que el estar todo el día bombardeado de comentarios sobre lo que está pasando, en twitter, los amigos, en la escuela, en la calle, en las noticias, nos pone y nos mantiene muy nerviosos, no nos deja descansar. • Planifica actividades familiares que le proporcionen un colchón de sentimientos buenos que le ayuden a protegerse de los sentimientos negativos que le invaden - juegos de mesa, un paseo, visitas a amigos ... • Promueve y ayuda a que los niños estrechen sus relaciones con otros miembros de la familia, vecinos y amigos de modo que aumente su círculo de apoyo y cariño. *"¿Vamos esta tarde a visitar a los tíos?", " ¿Por qué no llamas a Francisco a ver cómo está y ver si se ven esta tarde?"* • Dale responsabilidades a su alcance, que se sienta parte de la familia y útil. *"Gracias por ocuparte y jugar con tu hermanita, ya ella está mucho mejor"* • Ayúdale a identificar si hay cosas que le recuerdan lo que pasó que le disparan el miedo (personas, lugares, sonidos, olores, sentimientos, hora del día) y a diferenciarlas del evento real. • Asegúrale que está a salvo y comparte con él las medidas de seguridad que están tomando. • Revisa tu nivel de estrés. Mientras más calmado estés lo podrás apoyar mejor.

de 12 a 18 años ... pre-adolescentes y adolescentes

Si el jóven ...	es bueno entender que ...	¿Cómo podemos ayudar?
... tiene **comportamientos impulsivos,** cambios de humor, se pelea con amigos o miembros de la familia, tiene ganas de tomar decisiones drásticas, corre riesgos ...	• Es común que en momentos de alta tensión e inseguridad social sintamos una cantidad de emociones diferentes. • Los cambios de humor o actuaciones impulsivas son una consecuencia normal del impacto emocional que tiene, es difícil mantener el balance. • Muchos adolescentes se sienten fuera de control y enojados con lo que está pasando. .	• Intenta dedicar tiempo extra para estar con los niños. Promueve espacios para hablar en familia. Reserva un tiempo especial para cada niño independientemente de su edad. 15 minutos de atención especial pueden hacer una gran diferencia. • Busca momentos no sólo para hablar sobre lo que pasa, sino para conversar sobre otras cosas o simplemente para estar juntos. • Explícale que los cambios que siente y las reacciones que tiene son consecuencia normal de la tensión que vivimos. *"Todos estamos bajo un estrés increíble. Sentimos mil cosas juntas, nos sentimos más asustados, bravos, e incluso con ganas de vengarnos. Puede que no te parezca así, pero nos sentiremos mucho mejor cuando volvamos a una rutina de nuevo"* • Ayúdale a entender lo que siente y cómo expresarlo, hablando honestamente sobre él. Anímalo a que busque apoyo y comprensión de sus compañeros y amistades. Si puedes, promueve grupos de jóvenes discutan lo que está pasando y compartan cómo se están sintiendo. • Aconséjale no tomar decisiones importantes en estos momentos. Pídele que no haga cambios drásticos en su vida. *"Ya sé que quieres dejar la escuela, pero es importante que no tomes una decisión tan grande en este momento. En momentos de crisis no es recomendable hacer cambios tan importantes".* Discute las consecuencias de estas acciones y ayúdalo a buscar soluciones constructivas. • Habla con él sobre el posible deseo de hacer cosas arriesgadas y lo que puede pasar. • Promueve la tolerancia entre los diferentes miembros de la familia. *"Tú sabes que, después de lo que hemos pasado, es completamente normal sentirnos malhumorados el uno con el otro. Yo creo que estamos manejando la situación increíblemente. Es bueno que podamos contar el uno con el otro"* • Busca formas alternativas para que los adolescentes sientan control sobre la situación. Quizás actividades donde ayuden a otros, se reúnan en la comunidad y vean cómo pueden cooperar. • Invítalo a que pase tiempo tranquilo escribiendo o en actividades de expresión artística • Acepta tu responsabilidad por tus actuaciones. *"Quiero disculparme por haber sido impaciente contigo ayer. Voy esforzarme más para mantenerme calmado"* • Mantén contacto físico. Que te sienta. Unas palmadas en la espalda, un abrazo, un beso pueden ser muy importantes en este momento.

Fuentes y referencias bibliográficas





Barbarin, Oscar; Ritcher, Linda y de Wet,Thea (2007). *'Exposure to Violence, Coping Resources, and Psychological Adjustment of South African Children'***.** Am J Orthopsy-chiatry. EEUU.

Blix Formoso, Joaquín (2010). *'La Terapia De Juego En El Tratamiento Del Niño Con Estrés Postraumático'*. Asociación Española de Terapia de Juego. España.

Brymer M, Jacobs A, Layne C, Pynoos R, Ruzek J, Steinberg A, Vernberg E, Watson P (2006). *'Primeros Auxilios Psicológicos- guía de operaciones prácticas'*. Centro Nacional de PTSD. EEUU.

Centro de Asesoramiento y Desarrollo Humano. UCAB (2014). *'Bienestar psicológico en momentos de crisis*'. Caracas, Venezuela. http://apps.ucab.edu.ve/notiucab/wp-content/uploads/2014/02/Bienestar-psicológico-en-momentos-de-crisis.pdf

Claramunt, María Cecilia (1999) *'Ayudándonos Para Ayudar A Otros'*. Organización Panamericana de la Salud - Oficina Regional de la Organización Mundial de la Salud. San José, Costa Rica.

Gil, Eliana (1994). *'Play in Family therapy*'. The Guilford Press. New York. EEUU.

Grier, Samantha and Baum, Naomi (2007). *'Parent Preparation Manual - Parenting in Challenging Times'.* Caring for Children. EEUU.

Instituto Nacional de Salud Mental –NIMH. (2008). *'Ayudando a niños y adolescentes a superar la violencia y los desastres*'. Guía N. SP 09-3518 y *'Trastorno de Estrés Post-traumático'* – folleto educativo.

Martín-Baró, Ignacio (1984) *'Guerra y salud mental'*. Conferencia pronunciada en San Salvador el 22 de junio de 1984, en la inauguración de la "I Jornada de Profesionales de la Salud Mental", y publicada en "Estudios Centroamericanos", 1984, nº. 429/430, pp. 503-514.

Organización Panamericana de la Salud. Oficina Regional de la Organización Mundial de la Salud (2002). *'Protección de la salud mental en situaciones de desastres y emergencias'*. Washington. EEUU.

Palestine Trauma Centre (2013). "Family and Community Therapy for traumatized children and their families in Palestine-Gaza -2013". Película.

Paramjit T. Joshi, Shulamit M, Lewin, M.H.S., Deborah A. O'Donnell. (2004) 'The Handbook of Frequently Asked Questions Following Traumatic Events: Violence, Disasters, or Terrorism'. Children's National Medical Center. Washington, EEUU.

Proyecto Creces (2014). *'Recomendaciones para ayudar a familias con niños en tiempos de conflictos sociales'*. Documento interno Proyecto Creces – Barquisimeto, Venezuela.

Richman, Naomi (2000). *'Communicating with Children'*. Londres, Reino Unido.

Rodriguez, Carolina (2014). *'Sugerencias para ayudar a nuestros hijos en tiempos de crisis*'. Notas - comunicado a padres. Caracas, Venezuela.

Ross, Gina y Levine Peter. *'Emotional First Aid*'. International Trauma Healing Institute (ITI). Israel. http://www.traumainstitute.org.il/

Samhsa. *'Interventions at Home for Preschoolers to Adolescents'* – folleto educativo. www.samhsa.gov

Smith, Hawthorne; Sullivan, Melba; Murakami, Nancy; Porterfield, Katherine; O'hara, Maile (2011). *'Programe for Survivors of Torture – Orientation Group'*. NY, EEUU.

Stavrou, Vivi. (1993). *'Psychological Effects of Criminal and Political Violence on Children'*. Centre for the Study of Violence and Reconciliation. Sur África. http://www.csvr.org.za

Sapene, Alejandra Sapene (2014)**.** *'El lobo está' y 'Juguemos en el bosque mientras el lobo no está'* Caracas, Venezuela http//mischiquiticos.com

The National Child Traumatic Stress Network - http://www.nctsn.org/resources

Trauma Intervention Programs, Inc. '*Helping teenagers cope after a traumatic event'* y *'Communicating with children about disasters'.* www.tipnational.org/resources