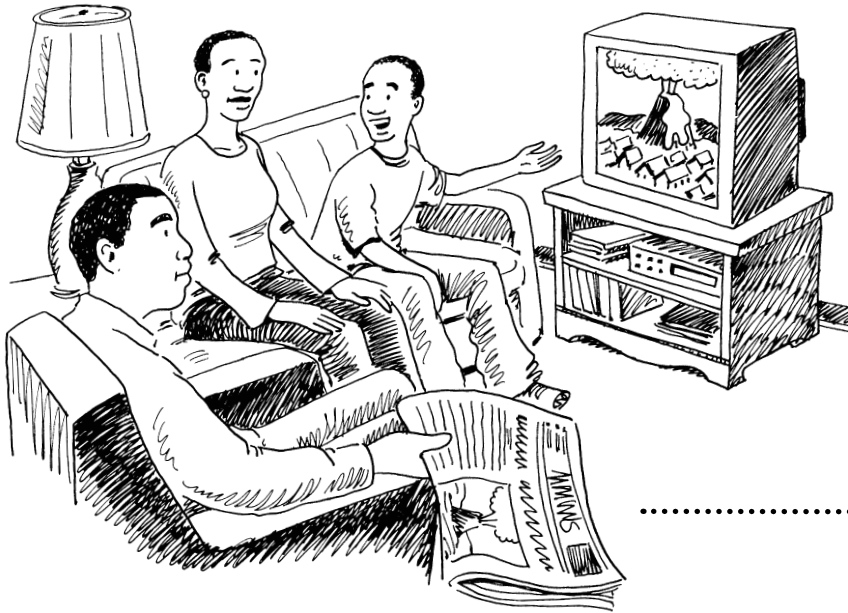


# Cómo hablar a los niños de las crisis



Cuando ocurre una tragedia puede ser difícil soportarla. Como todo el mundo, los estudiantes de la escuela media se esfuerzan en entender por qué suceden las cosas. Y quieren saber si su vida cotidiana se verá afectada.

He aquí algunas sugerencias para ayudar a sus hijos a que sobrelleven un acontecimiento trágico.



## Hable de la tragedia

Discuta sus preocupaciones en cuanto pueda. No espere a que le pregunte. Es bueno que él vea su interés y su respuesta. Hablar de la situación no aumentará el miedo del niño, pero silenciarla puede ser la causa de que él no mencione sus propias preocupaciones.

Aunque es importante que su hijo comparta sus sentimientos y reacciones, recuerde que cada niño es distinto. Algunos querrán hablar inmediatamente. Otros tardarán algo en hacerlo. Sea cual sea la reacción de su hijo, tenga paciencia. Lograr que sus hijos se sientan cómodos cuando hablen de sus sentimientos, es crucial para que controlen la situación.



## Escuche

Tenga siempre los oídos atentos y la mente abierta para lo que su hijo quiera contarle sobre la crisis. Tenga a mano palabras como “asustado”, “enfadado”, “triste” y “culpable” para ayudarle a expresar sus emociones.

Intente no alterarse cuando su hijo exprese ideas poco apropiadas. Como adulto, intente dar un paso atrás y respirar hondo. Luego, pregunte a su hijo si entiende la importancia de la situación. Explique la diferencia entre la violencia fantástica de las películas y el dolor y el sufrimiento a causa de actos violentos en la vida real.

Luego, preste atención a posibles señales de enojo en su hijo. Algunos síntomas son arranques de mal genio repentinos, tristeza, problemas en la escuela y dolores de estómago y cabeza.

## Actúe

Es comprensible que los niños sientan enfado durante una crisis. Lo más probable es que los padres sientan lo mismo. Después de todo, el enfado es una respuesta normal a una tragedia. Lo importante es encontrar maneras de enfrentarse a estos sentimientos dolorosos.

Una manera es transformar el enfado en una reacción saludable. *Ejemplo:* Manden una carta al periódico en apoyo de las víctimas. Si su estudiante de la escuela media expresa la necesidad de “hacer algo”, sugiérale maneras de ayudar. Tal vez pueda recoger donativos para las víctimas u ofrecerse voluntaria en una organización de socorro. Es necesario que su hija encuentre maneras sanas y apropiadas de enfrentarse a sus sentimientos.

continúa



## Mantenga sus hábitos

Una crisis local o nacional puede interrumpir la vida cotidiana. Para tranquilizar a su hija, intente recuperar los hábitos diarios lo antes posible. Reanude los horarios de escuela y casa que tenían antes del acontecimiento. Esto demostrará a su hija que la vida vuelve a su cauce y la distraerá de la situación.

Dedique a las noticias sobre el acontecimiento el tiempo que les dedica todos los días. La curiosidad por una tragedia es normal. Pero un exceso de información puede ser insano para una jovencita.

Y lo mismo se puede decir de los padres. Si su hija los ve a ustedes pegados a la televisión cada noche, también ella querrá verla. Por el bien de la familia, eviten obsesionarse con el acontecimiento.



## Sea sincero

Intente contestar las preguntas con sinceridad. Las mentiras y las verdades a medias no van a proteger a su hijo del dolor del momento. De hecho, la falta de sinceridad hará que se pregunte por qué no se fía usted de él y le dice la verdad. Esto puede dañar las relaciones de padres e hijos, que son especialmente importantes en estas situaciones.

Intente limitar las respuestas a preguntas específicas. No es necesario dar más detalles si su hijo no se los pide. Demasiada información puede abrumarlo.

Después de una tragedia, es natural que su hijo se pregunte qué va a ocurrir a continuación. La mayoría de los adultos quizá se pregunten lo mismo. La verdad es que no tenemos respuesta para todo. Está bien que los padres admitan que no están seguros de algo.

Intenten discutir lo que de verdad le importa a su hijo: la seguridad de su familia. Asegúrele que usted hace lo posible para que él esté a salvo.

## Cuídese

Los padres tienden a concentrarse en la seguridad de sus hijos durante tiempos difíciles. Pero es también importante que ellos se enfrenten a la situación de forma sana. Esto puede incluir hablar con amigos y familiares, tomarse un día libre en el trabajo, hacer ejercicio o disfrutar de un hobby.

El estrés puede hacer que pierda la paciencia. También puede alterar los hábitos de sueño y de alimentación.

A veces es necesario ver a un terapeuta para discutir la situación. Otras

veces, un pasatiempo puede ayudar. ¿Le gustan los crucigramas? ¿Y jugar a los bolos? Al igual que su estudiante de la escuela media, usted debe resumir su vida normal lo antes posible. Así podrá controlar sus emociones y demostrar a su hija que la vida sigue su curso.

*Recuerde:* Hacer frente a una crisis lleva tiempo y paciencia. Es importante que la vida en casa vuelva a la normalidad, pero no espere que su hija deje de preocuparse inmediatamente. Con cariño y apoyo, usted ayudará a su hija a sobrellevar acontecimientos traumáticos.



## Recursos adicionales

- El sitio web de la National Association of School Psychologists tiene ideas y artículos para ayudar a los niños a sobrellevar una crisis. [nasponline.org](http://nasponline.org), 866-331-NASP
- Un folleto del Instituto Nacional para la Salud Mental aconseja sobre cómo hacer frente a las preguntas y a las preocupaciones de los preadolescentes. [nimh.nih.gov/health/publications/helping-children-and-adolescents-cope-with-violence-and-disasters-parents/helping-children-and-adolescents-cope-with-violence-and-disasters-what-parents-can-do.pdf](http://nimh.nih.gov/health/publications/helping-children-and-adolescents-cope-with-violence-and-disasters-parents/helping-children-and-adolescents-cope-with-violence-and-disasters-what-parents-can-do.pdf), 866-615-6464
- El Departamento de Salud y de Servicios Humanos de los EEUU aconseja a los padres cómo reaccionar al estrés de sus hijos y ofrece recursos para los jóvenes que necesitan ayuda extra. [samhsa.gov/MentalHealth/Tips\\_Talking\\_to\\_Children\\_After\\_Disaster.pdf](http://samhsa.gov/MentalHealth/Tips_Talking_to_Children_After_Disaster.pdf), 877-SAMHSA-7

## Middle Years