

## Una guía para padres en cuanto a hablar con sus hijos sobre la inminente guerra contra Irak

Los niños y los jóvenes a menudo saben más, se preocupan más y hacen menos preguntas de lo que pensamos. Tomen un momento para reflexionar en su niñez. Para muchos de nosotros, hubo momentos en los que algo ocurrió que nos hizo preocuparnos; pero si los adultos en nuestro mundo no lo mencionaron, quizás nos preocupamos en silencio. A menudo los padres dicen: “Creo que mi hija está bien – no habla en cuanto a ello...”; o “... pues ella no está haciendo ninguna pregunta”. A veces no nos damos cuenta que los niños escuchan cuando estamos hablando por teléfono con alguien más. Tienen preguntas que quizás no hagan a menos que nosotros ofrezcamos la oportunidad.

Esta guía provee algunas ideas sobre cómo mencionar temas difíciles y les ofrece ayuda para tranquilizar a su hijo(a). Ésta es simplemente una *guía* con *ideas*. No existe una única “forma correcta” para hablar con su hijo(a). Las familias que viven cerca al lugar donde se produjeron los ataques terroristas del 11 de septiembre del 2001, pueden tener un nivel de ansiedad diferente en cuanto a esta guerra inminente, que las familias que vivan en una parte rural como Montana o Kansas.

**Cuando no sepan en qué otra forma pueden mencionar el tema, declaren los hechos obvios.** Sin juzgar, sin culpar, declaren simplemente los hechos obvios, evidentes. Algunas sugerencias sobre esto podrían ser:

- “Últimamente se ha hablado más en las noticias sobre la posibilidad de una guerra contra Irak. A veces cuando se escucha en televisión este tipo de noticias, los niños se sienten confundidos o preocupados en cuanto a lo que esto significa. ¿Cómo te has sentido tú? ¿Qué has pensado?”
- “Hemos recibido una carta de tu maestro y dice que te están ayudando a entender los nuevos procedimientos en la escuela en caso de que suframos un ataque terrorista. ¿Qué dicen tus compañeros sobre esto?”
- “Anteriormente, hemos tenido varias alertas nacionales y hemos cambiado al código de alerta anaranjado. Esto es algo nuevo para nuestro país, por eso no siempre sabemos lo que significa. ¿Qué crees *tú* que significa eso?”... o... “¿Qué dicen los niños en cuanto a eso?”

**Hablen en términos esperanzadores.** Aquí mostramos varias opciones:

- Las personas de alto cargo en el gobierno están trabajando en estos asuntos tan complejos y nosotros esperamos que tomen buenas decisiones que nos ayuden a mantenernos a salvo.
- Aunque no siempre sabemos cómo enfrentaremos una situación, a menudo la parte más difícil es durante los periodos de anticipación o expectación. Una vez que sabemos lo que en realidad va a desarrollarse, podemos comenzar a tomar medidas.
- Enfaticen que pasarán por esto juntos. Los niños y jóvenes de todas las edades necesitan oír que no tienen que entender esto solos, que ustedes verdaderamente están a su lado, que quieren apoyarles y quieren oír sus preocupaciones.

**Hagan que sea fácil para sus hijos manifestarles sus preocupaciones.** A menudo, si preguntamos a un niño: “¿Estás preocupado?” la respuesta probablemente sea “no”. Pero si preguntamos: “Cuando te preocupas en cuanto a esto, ¿qué parte te preocupa más?”. Ésta es una **declaración de suposición o presunción**. Le están haciendo saber a su hijo que ustedes suponen que él/ella está preocupado(a), y que ustedes quieren tener una idea de cómo les afecta a ellos. Otra forma de plantear el asunto es alejar del niño la idea de sentir que tiene que expresar sus propias preocupaciones; en lugar de esto, enfocarse en lo que él/ella cree que preocupa a los otros niños. Por ejemplo, se puede preguntar: “¿Qué crees que preocupa a otros niños de tu edad?” Así les dan la oportunidad de expresar una preocupación sin mostrarla como algo personal.

**Sean honestos con sus hijos.** Es tan importante su integridad como la de sus hijos. Dependiendo de la cantidad de detalles que den y el contexto en el que ustedes lo sitúen, fomentará la opinión de su hijo(a). Pero no pueden recuperar la confianza perdida si su hijo(a) se da cuenta que no están siendo sinceros. Por lo tanto... si sus hijos hacen una pregunta difícil, está bien decir: “No lo sé”. Pero, ¿cómo proseguir después de esto?

- Pueden sugerir que ustedes intentarán encontrar más información sobre el tema.

- Pueden avanzar desde los problemas que no pueden resolver a declaraciones sobre cómo hace frente la gente a momentos difíciles desde el comienzo de los tiempos. Nosotros tampoco sabíamos cómo íbamos a afrontar el incidente del 11 de septiembre del 2001, y sin duda alguna, la gente afrontó y rejuveneció la ciudad, y Manhattan y Washington DC continúan operando y son el hogar de personas y negocios que continúan con su rutina normal.
- Admitan que ustedes también están preocupados, pero continúen hablando sobre lo que hacen ustedes para ayudarles a sentirse a salvo. Pueden ser preparativos que hayan hecho, o puede ser su fe, o quizás tenga que ver con su comunidad y los sistemas de apoyo.

**Limiten o eliminen el tiempo que su hijo(a) ve informativos de televisión.** Existe una saturación psicológica de informativos televisivos que puede de hecho resultar en síntomas asociados con el Desorden de Estrés Postraumático (PTSD siglas en inglés). Nuestros cerebros están en modo receptivo que es muy diferente al modo en que escuchamos los informativos de la radio o leemos el periódico. Los medios de comunicación impresos y de audio solamente permiten que nuestras mentes cuestionen, para crear nuestras propias imágenes, o no crear ninguna imagen visual en absoluto. Pero con los informativos de televisión, “no podemos quitárnoslo de nuestra mente”. Un ejemplo perfecto de esto fue el ver cuántas personas se traumatizaron al ver la imagen de las personas que saltaban de las torres el 11 de septiembre del 2001. No hay nada positivo en la imagen que traumatiza a los niños por medio de este tipo de imágenes, y hay muchas otras opciones para mantener a los niños y a los jóvenes informados.

**Hagan una distinción entre la guerra y el terrorismo** y ayuden a su hijo(a) con palabras tranquilizadoras realistas. La guerra contra Irak está a horas y horas de aquí en avión, o días y días de distancia en automóvil o barco; ayuden a su hijo(a) a situar geográficamente estos lugares para los problemas relacionados con temores sobre la guerra. Los niños más jóvenes pueden pensar que la guerra se está llevando a cabo cerca de su hogar.

**Tengan fe en la habilidad de su hijo(a) para enfrentarse a la situación.** A menudo subestimamos las habilidades de los niños para enfrentar las malas noticias. Su habilidad para enfrentar problemas está **directamente relacionada con su propia estabilidad y con lo que captan de su “energía” como padres.** Por eso, si ustedes permanecen calmados, prudentes, honestos, interesados, compasivos y abiertos, en lugar de mostrarse evasivos, callados o reaccionar exageradamente, sus hijos serán mucho más propensos a confiar en que estarán bien.

**Faculten o den crédito a su hijo(a).** Ya sea que ustedes crean que la guerra es una buena o una mala idea, escribir a los representantes, asistir a reuniones o escribir cartas a los militares pueden ayudar a los niños a sentirse facultados. Pregunten a su hijo(a): “¿Qué es lo que te ayudaría a sentirte mejor/más seguro?”.

**Acepten las regresiones de corto plazo:** Para algunos estudiantes (sin importar la edad), éste puede ser un tiempo en el que, temporalmente, quieran dormir cerca de ustedes o dejar una luz prendida durante la noche. Los niños más pequeños quizás se muestren más apegados a ustedes, o los que ya no acostumbran a hacerse del baño en la cama quizás lo hagan ahora. Tomen todo esto con tranquilidad, no reaccionen de forma exagerada y sean tolerantes para estos casos especiales. ¡Saquen sus bolsas(sacos) de dormir y disfruten juntos!

**¡Recuerden el valor de la risa y la diversión!** Ahora más que nunca, asegúrense de crear momentos divertidos todos los días. Establezca nuevas maneras para conseguir esto. La risa ciertamente ayuda a nuestro sistema inmune y la depresión lo perjudica. ¡Esto no es sólo por diversión, sino por salud!