

¿COMO AYUDAR A LOS NIÑOS FRENTE A LA VIOLENCIA SOCIO POLÍTICA ACTUAL?

Los niños expuestos a los hechos de conflictividad social pueden mostrar distintas conductas que van desde la pasividad y el silencio, hasta la conducta agresiva, pasando por intranquilidad, temores múltiples, trastornos del sueño, aferrarse a sus padres o cuidadores, llanto frecuente, irritabilidad, dolores de barriga o cabeza, reaparición de conductas ya superadas como hacerse pipí en la cama, chupar dedo, entre otras. La intensidad de sus reacciones va a guardar mucha relación con el modo como sus padres y cuidadores se manejen en medio de la crisis.

Ante esto, estas Recomendaciones a los padres y cuidadores pueden serles de utilidad:

1. Mantenga la calma. Los niños son muy perceptivos y captan nuestra ansiedad. La actitud tranquila de sus padres, adultos que le rodean o cuidadores les hacen sentirse más seguros y estaremos más prestos a atender sus necesidades.
2. Evite hacer como si nada estuviera ocurriendo. Los niños son perceptivos e inteligentes y se dan cuenta de que las cosas no están normales. Cuando se dan cuenta de que sus padres o adultos evitan hablar del tema o le ocultan algo, ya no les sentirán confiables, se sentirán confundidos, se preocuparán y podrían imaginar cosas peores. Si usted no le habla a sus hijos se enterarán por otras personas y de peor forma.
3. Dígales la verdad Responda todas sus preguntas y dudas de modo sencillo, evitando detalles innecesarios que puedan generarles más angustia.
4. Evite que vea imágenes violentas y esté presente durante las confrontaciones. Llévelo a una habitación alejándolo de sitios de la casa donde pueda ver y escuchar los hechos, coloque el televisor con alguna película adecuada a su edad y acompañelo.
5. Mantenga sus rutinas y normas habituales tanto como le sea posible, (horas de comer, dormir, hacer tareas, ver tv, jugar, bañarse etc.), eso les dará sensación de seguridad y les tranquilizará. Sin embargo, procure ser flexible en momentos como cuando al niño le cuesta concentrarse en las tareas, dormir a la hora, permanecer más tiempo cerca de usted o quiera dormir con sus padres.
6. Manténgase cerca de los niños, hable con ellos, no los ignore mientras usted está concentrado en las redes o noticias, abrácelos. Nuestra presencia y el contacto físico nos permite estar atentos a sus reacciones y a los niños les hace sentirse amados y "a salvo" en medio de las confrontaciones o crisis.
7. Permítales y ayúdeles a expresar lo que sienten, no sólo hablando sino pintando o jugando. No cuestione o critique sus reacciones o sentimientos frente a los momentos

de crisis o tensión. Hágales saber qué hay situaciones en las que sentir miedo, rabia o tristeza es normal, y que a usted también le ha pasado.

8. Realice con ellos actividades como jugar, cantar, dibujar, pasear en un lugar seguro u orar contándole a Dios sus preocupaciones y sus deseos.

En los momentos de conflictividad y violencia social los padres son el mejor soporte de seguridad física y emocional de los niños, présteles atención, acompáñelos y compéndalos.

Lic. Mary Carmen Rivas G.

Psicólogo Clínico. UCV