

Cómo hablar con los niños acerca de eventos altamente estresantes

Explicarles de manera adecuada a su edad: esperamos que los padres / tutores sean los primeros en hablar con los niños acerca de un evento que pueda afectarlos. Intenta explicarles en términos simples, y claros acerca de lo que sucedió, usando palabras y conceptos que él o ella deberían entender.

Escucha a tus hijos: que te narren lo que han oído sobre el evento. ¿Qué crees que pasó? Que te lo digan en sus propias palabras y responde a sus preguntas en un nivel apropiado a su edad. No asumas saber qué es lo que están sintiendo o qué preguntas harán. La forma más fácil de tener esta conversación podría ser durante una actividad, como un dibujo o viajando contigo en el coche.

La información que puede ser obvia para los adultos no necesariamente lo es para los niños. Por ejemplo un niño puede ver un tiroteo en una escuela en la televisión y asumir que sucedió en su barrio, a pesar de que ha pasado a muchas millas de distancia. Además, no es infrecuente que los niños repitan lo que vieron o escucharon una y otra vez para ayudarles a procesar lo sucedido.

Debes ser veraz pero no les des más información que la que puedan manejar a su edad. Centrarse en su seguridad: una vez que entiendas su percepción del evento estresante, debes decirles bien claro que siempre harás lo mejor para mantenerlos a salvo.

Hazles saber que los adultos están trabajando duro para asegurarse de que permanecerán seguros. A los niños en edad escolar, les gustará saber que la persona responsable de un crimen violento ha sido detenida y que no presenta un peligro para ellos en su escuela. Si la persona acusada de un delito es alguien conocido por el niño, puede ser confuso para ellos que alguien que conocen y en quien puede que hayan confiado sea capaz de haber hecho algo malo. Puede pasar que los niños hayan hecho una mezcla de sentimientos — pueden posiblemente negarlo o reaccionar con ira o pueden seguir teniendo sentimientos positivos acerca de la persona.

Presta atención a sus propias reacciones: los chicos te van a observar cuidadosamente y tomarán tus señales. Si puedes manejar su ansiedad sobre el evento altamente estresante tus hijos estarán más fácilmente tranquilos. Está bien que los niños sepan que estás molesto / preocupado y demasiado enojado, pero asegúrate de mostrarles cómo es que puedes mantener la calma aunque estés molesto.

Controla el acceso a los medios de comunicación: te ayudará mucho si los niños pequeños no ven las noticias o la portada de los periódicos. Los niños pequeños que ven un evento traumático en la noticia pueden pensar que el evento vuelve a estar sucediendo o que este en curso. Pregunta a tus hijos mayores que es lo que están viendo / oyendo en las redes sociales como Facebook.

Observa cambios de comportamiento: los niños pueden mostrarte a través de su comportamiento que todavía están luchando con lo que han oído o visto. Pueden tener quejas físicas o comportamientos a menudo regresivos incluyendo pesadillas, problemas para dormir, querer dormir en tu cama o enuresis. Puede ser que se sientan culpables de alguna manera por lo sucedido y necesiten estar seguros de que no lo son.

Mantén sus rutinas: conserva su estructura diaria de actividades, las comidas, los rituales al acostarse, etc. en una palabra reducir la ansiedad y ayudar a los niños a sentirse más en control de lo que se les permite saber y a qué atenerse. Mantén la puerta abierta: anima a tus hijos a que te hagan preguntas o te narren sus inquietudes y no asumas que las preguntas se detendrán después de unos días o incluso semanas. Hazles saber que sus miedos y preguntas son normales y que siempre tendrás tiempo para ellos. Recuérdales que todas las preguntas son bienvenidas.

Considera esto una como una enseñanza para este preciso momento: a los niños mayores, estos eventos pueden conducirlos a tener una discusión sobre la manera en que pueden ayudar a otros que hayan experimentado un momento difícil. También puedes preguntarles si saben cómo mantenerse seguros cuando están fuera de la casa. Los eventos altamente estresantes nos hacen sentir como que hemos perdido el control, por lo que cualquier actividad constructiva en la que podamos participar nos hará sentirnos en control, nos ayudará a sentirnos menos vulnerables.

Si estás preocupado sobre cómo está reaccionando tu hijo, habla con un terapeuta escolar o un profesional de salud mental.