

Menores viviendo una guerra

Guía para crear un paraguas
de protección psicológica





AUTORES:

Rocío Fausor de Castro
Noelia Morán Rodríguez
Beatriz Cobos Redondo
Clara Gesteira Santos
Ashley Navarro-McCarthy
Pedro Rafael Altungy Labrador
Sara Liébana Puado
Ana Sanz-García
José Manuel Sánchez Marqueses
Andrea García de Marina Martín-Mateos
Jesús Sanz Fernández
María Paz García-Vera

ILUSTRACIONES:

Rocío Fausor de Castro

EDITA:

Colegio Oficial de la Psicología de Madrid
Cuesta de San Vicente, 4 - 28008 Madrid
www.copmadrid.org

ISBN:

978-84-124029-3-3

DEPÓSITO LEGAL:

M-9576-2022

DISEÑO:

Gráficas Nitral, S.L.
C/ Arroyo Bueno 2 - 2ºC - 28021 Madrid
www.nitral.es



Menores viviendo una guerra

Guía para crear un paraguas
de protección psicológica

Índice

Prólogo.....	5
Cómo usar esta guía	7
1. Vivir en un contexto de guerra: Cómo ayudar a los niños y niñas que viven una guerra o huyen de ella...	9
1.1. ¿Cómo explicarles qué es una guerra y qué es lo que está ocurriendo ahora?	13
• Adapta el mensaje a su edad	13
• Pautas generales para hablar con los/as menores	21
1.2. La vivencia de la guerra para los niños/as y adolescentes: reacciones emocionales habituales	23
• ¿Cuándo debo pedir ayuda?: Señales de alerta.....	28
1.3. ¿Qué puedo hacer para ayudar a mi hijo/a o al menor al que cuido?	30
• Antes de cuidar, me tengo que autocuidar	30
• ¿Cómo manejar mis emociones como padre/madre o educador/a?	31
• ¿Cómo manejar mis propias creencias o expectativas como padres/madres o cuidadores/as?	32
• Claves generales para fomentar equilibrio emocional en los niño/as.	34
• ¿Qué hacer cuando muestran malestar emocional?	35
• ¿Qué hacer cuando muestran miedo a las imágenes de la guerra estando ya fuera del país?	37
• RECUERDA	38
2. La guerra desde nuestras casas en imágenes y noticias	41
2.1. ¿Cómo explicarles qué es una guerra y qué es lo que está ocurriendo ahora?	44
2.2. Reacciones emocionales habituales en los niños/as y adolescentes tras la noticia de que hay una guerra	48
2.3. Cómo reaccionar como padres y madres cuando muestran miedo por las imágenes que han visto.	49
• Antes de cuidar, me tengo que autocuidar	49
2.4. ¿Cómo podemos ayudar a un niño o niña si muestra reacciones emocionales desagradables por las imágenes que ha visto sobre la guerra?	51
• Claves generales para fomentar equilibrio emocional en los/as niños/as	51
2.5. Aprovechar para transmitir valores de solidaridad y apoyo a los que sufren.	54
2.6. ¿Cómo sé si mi hijo/a necesita una valoración o intervención psicológica más exhaustiva?	55

Prólogo

A veces la vida nos golpea. Y, en ocasiones, nos tumba. Al menos durante instantes, durante días, meses... Dependerá de muchas cosas. De variables no siempre suficientemente identificadas o controlables. La humanidad sabe bastante de esta experiencia. Y, precisamente, en este momento, sabemos muy bien lo que significa vivir esta experiencia.

En ocasiones nos inunda lo oscuro, la profunda adversidad, la ominosa vivencia de saberse vulnerable, casi perdido. Y sin espacios que aventuren un mínimo haz de luz hacia el que mirar, al que agarrarse. Un espacio abierto que aporte aire, esperanza, certidumbre, perspectiva.

La grave crisis humanitaria que asola a Ucrania en un contexto de guerra secundaria a una incalificable invasión ha puesto contra las cuerdas el actual statu quo de un mundo que mira conmovido, afligido y angustiado la facilidad con la que la vida de las personas puede verse tambaleada y quebrada por decisiones incomprensibles y cargadas de arrogancia, soberbia, desprecio por los más esenciales valores que deberían sustentar la solidaridad entre los pueblos.

Y el resultado, la angustia, el dolor, el sufrimiento. El desarraigo. Y la huida obligada de las raíces que sustentan tu vida. Y también la muerte. La muerte cerca. A tu lado. Hoy, mañana, quién sabe cuándo. El resultado, también, la penuria, la escasez, la indigencia. Abandonar lo que es tuyo, a los tuyos, el suelo que te ha visto nacer, en el que juegas, en el que creces, en el que vives. El espacio y las relaciones que estructuran tu identidad, tu manera de interpretar la realidad. Dejar todo lo tuyo, de la noche a la mañana. Sin saber el porqué, sin respuestas. Aterido, casi amordazado por la zozobra, el desconsuelo, la aflicción. Niños, niñas y adolescentes en la encrucijada de su vida. Mirando a un lado y a otro asustados sin saber qué, cómo, por qué. Hombres y mujeres, personas mayores, enfermos, discapacitados, colectivos vulnerables. Zarandeados de forma violenta. Alguien, inmisericorde, conmociona violentamente sus vidas.

La experiencia de vivir la guerra o huir de ella ha entrado de lleno también en nuestras casas. Y en nuestras mentes. También en nuestras almas. Y en la mirada de muchos niños, niñas y adolescentes que asisten, también, conmovidos, sorprendidos y asustados por un conflicto que no entienden.

Es la hora de la ayuda, de la comprensión, de la protección, de acompañamiento. Es la hora de la acogida, de los brazos abiertos, de la mirada cariñosa, de la escucha, del calor. Es la hora del ser humano. En toda su esencia.

Desde el Colegio Oficial de la Psicología de Madrid queremos contribuir humildemente en la ayuda a los que sufren. Y también a todos aquellos que, incluso asustados y cargados de incertidumbres, cuentan los días para acoger, abrazar y ayudar a los que, de forma dramática, viven la trágica experiencia del desplazamiento forzoso, de la huida obligada de la tierra y las personas que hacen latir cada día su corazón.

Este es un documento que pretende abrir la puerta a ideas, orientaciones y sugerencias para afrontar de la manera más adecuada la experiencia reseñada. En sus diferentes apartados define líneas y perspectivas con un objetivo esencial: Ayudar a los que sufren y a los muchos implicados, y preocupados en hacer de este propósito una experiencia humana, cercana y sensible de acogida y apoyo; y, por supuesto, ajustada a las muy diferentes necesidades que han aflorado de forma y van, sin duda, a brotar.

La respuesta es ahora. Y debe rezumar implicación, compromiso y humanidad. En el sentido más puro del término. Instituciones, organizaciones, profesionales, voluntarios niños, niñas y adolescentes y familias de acogida debemos arribar el hombro sin dilación.

El agradecimiento profundo del Colegio Oficial de la Psicología de Madrid a los autores de la Guía. Por su cariño, calidad humana, profesionalidad y criterio. Todo un ejemplo de lo que supone la defensa incuestionable de los derechos humanos. Y de la aportación que nuestra profesión puede realizar, con sencillez y compromiso, en momentos tan duros y dramáticos como el presente.

José Antonio Luengo Latorre

Decano

Colegio Oficial de la Psicología de Madrid

Cómo usar esta guía

Ante la difícil situación generada por la guerra, desde el Colegio de la Psicología de Madrid y nuestro equipo de la Universidad Complutense de Madrid, hemos querido aportar nuestro granito de arena y apoyar a toda la sociedad en su esfuerzo por actuar ante la grave crisis humanitaria que se está generando en Ucrania. Esta guía nace como una iniciativa para facilitar estrategias y pautas psicológicas que puedan ayudar a minimizar el gran impacto que está teniendo la guerra de Ucrania en todas las personas afectadas y muy especialmente en los niños y adolescentes.

Este documento se ha desarrollado en un formato de preguntas y respuestas para poder aportar información que ayude a las personas afectadas en los escenarios de esta guerra. La primera parte del documento detalla lo que supone la vivencia emocional de la guerra y tener que huir de ella y la segunda expone la vivencia emocional desde la recepción de noticias y la exposición a las mismas.

Queremos intentar ayudar a que, quienes más sufren, puedan gestionar esos difíciles momentos por los que están pasando. En el caso de las instituciones, profesionales, voluntarios y familias de acogida, también esperamos que estas orientaciones puedan servir de ayuda para crear entre todos un paraguas de protección psicológica para los menores.



1.

Vivir en un contexto de guerra:
Cómo ayudar a los niños y
niñas que viven una guerra o
huyen de ella



Aleksandr de 12 años se ha despertado hoy con ruido de sirenas. –¡¡Vamos, todos coged una muda y mantas, nos bajamos al refugio!! -Escuchó de pronto Aleksandr -¿refugio? - Se preguntó. Había oído hablar de ese lugar, un lugar oscuro que se encuentra debajo del garaje pero no sabía para qué servía. En realidad nunca había estado allí. Le resultaba emocionante conocerlo pero estaba confuso, a su alrededor todos corrían y se les veía nerviosos, había mucho ruido, alguna gente lloraba en silencio y otras personas estaban muy calladas.- ¿Cuánto tiempo vamos a estar allí papá? -Preguntó Aleksandr. Su padre le miró y le dijo “aún no lo sé hijo, coge tu ropa y mantas y ayuda a bajarlo”. Aleksandr ayudó a sus hermanos a recoger y cogió un abrigo junto con el resto de sus cosas para seguir a su madre que se dirigía al refugio. El refugio era una sala enorme en la que se encontró con vecinos/as y otras caras conocidas con expresión de desconcierto. Allí no había prácticamente señal de teléfono y poco a poco se fue llenando de más y más personas mientras ruidos de aviones y grandes estruendos se oían cada vez que se abría la puerta...

La guerra es una de las experiencias más terribles que puede vivir el ser humano. Además de la pérdida de la vida de miles o incluso, millones de personas, la guerra implica una destrucción material masiva y, por supuesto, un profundo cambio en la realidad de quienes tienen la mala suerte de ser víctimas de ella, cambiando todo su mundo. A veces, porque se ven obligados a huir a otros países para salvar su vida, otras, porque quedándose en su país, ven destruido de forma rápida y abrupta, todo aquello que un día les generó seguridad (casa, familia, amistades, colegio...). En definitiva, todo lo que afecta el día a día de la persona. Entre las personas afectadas por una guerra, los niños y niñas suponen una población especialmente vulnerable, puesto que es en la infancia donde el ser humano empieza a desarrollarse como persona y comienza a establecer sus creencias sobre el mundo, las personas y sobre sí mismo, y donde, además, empieza a aprender a regular sus emociones, para lo que es necesario un contexto en el que se sienta control, seguridad y protección. Los cambios que la guerra trae consigo no son algo elegido, no son problemas que en muchos casos esté a nuestro alcance solucionar y desde luego, afectan a la cotidianeidad de las familias completas. Sin embargo, padres, madres, educadores, cuidadores y personas, en general, que puedan tener a su cargo a un niño/a que está viviendo una situación de guerra, tienen todavía margen de acción para garantizar cierta seguridad, control y protección dentro del caos.

Nina tiene 8 años, mira atónita a su madre que en unos minutos ha recorrido su casa en busca de una bolsa, “lo suficientemente grande para meter todo lo que pueda y lo suficientemente cómoda para poder transportarla” – le decía a gritos mientras le pedía además que cogiera una muda de ropa y que

eligiera uno entre todos sus muñecos. – “¿Nos vamos de viaje? ¿Son como unas vacaciones mamá?-. Nina no recibía respuesta mientras miraba como su hermano mayor, que acababa de cumplir 18 años, mantenía una conversación seria con su padre. “Yo me quedo contigo, juntos lo conseguiremos” había escuchado decirle a su padre su hermano. – ¿Qué querrá decir eso? Se preguntaba Nina, ¿ellos no quieren venir de viaje? Mientras tanto, su madre llamaba por teléfono a la vez que metía cosas en la bolsa con lágrimas en los ojos. Había encontrado una foto de su boda y otra de la primera vez que comieron juntos en familia en esa casa. El sonido de una sirena la hizo reaccionar y seguir guardando cosas de forma automática. - Nina, ¿estás preparada? ¿Te has puesto las botas de montaña y has cogido tu abrigo?- escuchó Nina a gritos. Después de eso todo fue muy rápido, los cuatro salieron de casa agachados, la madre miró una última vez atrás mientras abrazaba a Nina fuerte. – Es lo mejor Anna, le escuchaba decir a su padre-. Nina vio como a su alrededor todo el mundo corría, parecía que todo iba acelerado. Cogieron el coche y llegaron a una aduana. Allí había todavía más gente, apreció Nina, observando además que sobre todo eran madres, niños y personas mayores. Dirigió la mirada rápidamente a su padre, su madre y su hermano, se estaban abrazando - todo irá bien, ya lo verás le decía su padre a su madre-. Ven Nina, danos un abrazo- le dijo su padre. El tiempo se paró unos segundos. Su padre se soltó y dijo -venga. Iros ya, corred, nos veremos pronto- Nina le preguntó ¿no vienes, no venís? ¿Por qué os quedáis aquí? Su padre y su hermano se dieron la vuelta tras lanzarle un beso a Nina a la que seguían oyendo de fondo llorar y hacer preguntas...

Las guerras provocan el desplazamiento de miles o millones de persona que huyen de la amenaza de la guerra. Desgraciadamente, durante esta huida los migrantes por una situación de guerra están expuestos a una importante cantidad de situaciones muy estresantes y/o que generan una amenaza directa a su vida. Además, se da un cambio enorme en rutinas que, en el caso de los niños/as y adolescentes supone la ruptura con actividades tan cotidianas como ir al colegio y relacionarse con otros iguales de su edad. La incertidumbre, el miedo o la confusión que genera el proceso de migración y la llegada a otro país son emociones frecuentes en refugiados/as que huyen de la barbarie de la guerra. A pesar del caos que viven estas familias, los padres, madres, cuidadores y personas que puedan tener a su cargo a un niño/a que está viviendo una situación de desplazamiento, pueden poner en marcha ciertas acciones que aminoren el efecto psicológico del proceso de migración o que fomenten cierto bienestar psicológico en la población infanto-juvenil.

En este apartado de la guía se ofrecen diferentes pautas de actuación para personas adultas que cuidan de niños/as que están viviendo en primera persona la guerra o que

están huyendo de ella. En primer lugar, se proporcionarán pautas específicas para explicar a los niños y niñas el contexto en el que están viviendo o del que están huyendo: la guerra. En segundo, se informará de las principales problemáticas que pueden desarrollar los niños y niñas que viven inmersos en una guerra, para que los/as adultos/as las reconozcan y sepan diferenciar la normalidad de lo que puede empezar a ser preocupante. Por último, se introducirán actuaciones específicas en caso de que los niños/niñas empiecen a desarrollar estos comportamientos preocupantes. Todo ello, con el fin de cuidarles y protegerles de la mejor forma posible.



1.1.

¿Cómo explicarles qué es una guerra y qué es lo que está ocurriendo ahora?

Todas las personas afrontamos mejor los acontecimientos que nos ocurren, especialmente cuando son estresantes o traumáticos, si tenemos más información sobre ellos. Conocer lo que ocurre nos ayuda a prepararnos para actuar si la situación lo requiere, o a generar más respuestas que nos ayuden a afrontar esas situaciones y a salvaguardar nuestra integridad física y emocional. Al igual que las personas adultas, los/as menores necesitan contar con información que les ayude a comprender y seguir las órdenes que las personas adultas les dan en una situación tan demandante y peligrosa como es una guerra. Así pues, es más fácil que un niño/a permanezca en un refugio si entiende que no puede salir a jugar a la calle porque en ese momento no es un lugar seguro y que le avisaremos cuando sea posible salir, que si le damos la orden de que debe permanecer en un sitio que apenas hace unos días ni conocía, sin explicarle por qué está allí mientras ve nuestra preocupación y el movimiento de personas que entran al refugio. O se podrá adaptar mejor a un entorno desconocido si se le explica cómo funciona, cuáles son las normas y a qué se va a enfrentar a partir de ahora.

A veces, nuestra propia preocupación, el miedo o la idea de que los/as niños/as no pueden comprender lo que está sucediendo y que una forma de protegerles es no hablar con ellos de temas tan difíciles, provoca que los/as niños/as no sean informados, de forma ajustada a su edad, de lo que ocurre. Sin embargo, la duda, la preocupación y la incertidumbre que puede generar en el niño o niña no abordar estos temas, mientras observa enormes cambios a su alrededor, normalmente es mucho peor y le puede llevar a generar ideas erróneas y aun más catastrofistas sobre el mundo que le rodea.

Es importante que adultos de referencia estemos dispuestos a contestar cualquier duda que los/as menores tengan respecto a lo que les da miedo o lo que les genera preocupación. No obstante, hay que tener en cuenta algunos aspectos como la edad y nivel de desarrollo, así como otros ligados a cómo mantener esa conversación y que se detallan a continuación.

Adapta el mensaje a su edad:

Los distintos niveles de desarrollo hacen que los niños/as y adolescentes no comprendan la información de la misma manera, por lo que hay que adaptar la cantidad y el tipo de información que les debemos dar en función de su edad y su desarrollo evolutivo. Es decir, antes de hablar con ellos/as debemos de pensar qué les queremos transmitir y adaptar el mensaje. Motivo por el cual es importante conocer las características propias de cada momento evolutivo:

En el caso de los más pequeños (0-3 años) Durante los dos primeros años de vida los niños y niñas están en continua evolución por lo que hay habilidades que no están adquiridas del todo como es el caso del lenguaje, todavía muy limitado. En relación con las emociones, en esta etapa los niños/as suelen sentir miedo por la pérdida brusca de la base de sustentación, la separación de los progenitores, los ruidos fuertes, las heridas, la oscuridad y los extraños. Estas reacciones, habituales en los niños y niñas de esta edad, estarán muy presentes en una guerra. Así pues, exhibirán reacciones de intenso miedo cuando escuchen los bombardeos, ante el contexto de huida, la separación real o imaginada de la madre, o de las figuras de referencia que les acompañen en el proceso migratorio, más aún si tenemos en cuenta que ya han sufrido una primera separación de las figuras parentales masculinas, de hermanos y otros cuidadores mayores de 18 años que no han podido abandonar el país por imperativo de las autoridades. Este miedo también puede aparecer cuando vean a personas heridas o enfermas en los campos de refugiados que les recuerden todas las imágenes atemorizantes a las que han estado expuestos durante el periodo de guerra y huida. La comprensión emocional también está en evolución. En torno a los 3 meses de edad reconocen emociones en los demás y a partir de los 2 años son muy sensibles a situaciones de tensión entre sus personas adultas de referencia encargadas de reconfortarles. Un reflejo del grado de comprensión de los eventos catastróficos a esta edad tiene que ver con el propio concepto de muerte. No son capaces de comprender qué significa “estar muerto”, pero sí notan y acusan la ausencia de la persona fallecida, aunque no sepan explicar lo que les sucede.

Por ello al hablar con ellos/as intentaremos:

- Ser concretos en los mensajes, utilizando mensajes cortos y sencillos con los que explicarles lo que está pasando.
- Adaptar el lenguaje a su edad, poniendo ejemplos relacionados con el/la menor.
- Utilizar cuentos como medio para explicarle lo que está sucediendo.
- Permanecer a su lado, darles afecto y que sientan que estamos con ellos/as, que se sientan cuidados.
- Mantener sus rutinas lo más controladas posible.
- No centrar la comunicación con los/as niños/as en el miedo, sino en lo que está sucediendo, en lo normal de su reacción y en estrategias para combatirlo.

POR EJEMPLO:

- *“Anna, ahora no podemos salir a jugar, tenemos que estar aquí durante un tiempo. Quizá oigas unos ruidos que te parecerán muy fuertes y que te pueden asustar, quizá alguna de las personas que están aquí o yo mismo/a me puedo asustar un poco. Si te asustas te daré un abrazo muy grande, ahora ¿quieres que juguemos con tus muñecos? ¿Dónde está ese que te gusta tanto, el rojo?, O ¿quieres que te cuente un cuento?”.*
- *“Demyan, nos están llevando a un lugar donde vamos a estar seguros, ya no habrá sonidos de sirenas ni tendremos que escondernos. Es un lugar donde sólo estaremos unos días hasta que nos encuentren una casa donde vivir. Ya verás que hay muchos niños y niñas como tú, podrás jugar con ellos cuando quieras y ya no tendrás que esconderte más. Lo estás haciendo todo muy bien, sé que está siendo un viaje difícil y estoy muy orgullosa de ti por todo lo que estamos haciendo juntos estos días ¿Quieres que te cuente un cuento sobre una niña que llegó a un lugar como al que vamos nosotros y sobre cómo allí encontró a nuevas personas y descubrió un nuevo país mientras llegamos?”.*

En el caso de los niños/as de entre 3 y 6 años, es importante conocer que a estas edades los niños/as comienzan a ser capaces de percibir y comprender la relación de causa-efecto de los acontecimientos que suceden. Su forma de pensar es muy concreta y literal y está muy focalizada en ellos/as mismos/as. Este “egocentrismo” hace, por ejemplo, que piensen que les va a ocurrir algo malo o que se sientan responsables de cosas que ocurren como puede ser el hecho de pensar que no pueden salir del refugio a jugar a la calle por su culpa y no por el peligro que supone.

Respecto al concepto de muerte, es importante saber que a esta edad consideran que es algo temporal, reversible (una especie de sueño del que se puede despertar) y que no afecta a sus familiares o personas queridas. Sin embargo, dado que dentro de esta etapa evolutiva son muy característicos el egocentrismo y el pensamiento mágico (la tendencia a mezclar realidad y fantasía) pueden llegar a entender que la muerte es “contagiosa” o que, en el caso de la pérdida de familiares, la pérdida se debe a que ellos/as han hecho algo malo. Así pues, un niño o niña en esta situación puede pensar que lo que le ha sucedido a su familiar es, por ejemplo, la consecuencia de que no hayan obedecido a sus padres o madres cuando les han dicho que no pueden esperar a coger todos sus juguetes y que han de irse. En relación con las emociones, en esta etapa los/as niños/as suelen sentir miedo por la separación de los progenitores, los

ruidos fuertes, sufrir daño físico, la oscuridad o ver personas disfrazadas. Por lo que esta situación de alerta con el sonido de bombas, sirenas, es muy probable que les genere miedo.

Por ello al hablar con ellos/as intentaremos:

- Preguntarles cómo se sienten y si les preocupa algo.
- Contestar a sus dudas con mensajes concretos y ejemplos de la vida diaria que conozcan.
- Dar una explicación ajustada a su pensamiento mágico y egocéntrico, sin generar miedo.
- Asegurarles que vamos a cuidarles y ayudarles en todo lo que necesiten.
- Dar instrucciones claras que permitan que realicen LOS COMPORTAMIENTOS DE PROTECCIÓN Y PAUTAS DE SEGURIDAD DE FORMA AUTOMATIZADA, es decir, respuestas que puedan realizar de forma rápida, sin pensar, porque las hemos practicado con ellos muchas veces como, por ejemplo, meterse debajo de la cama, bajar al refugio, coger su muñeco, etc...
- Dosificar el mensaje utilizando pequeñas distracciones, como jugar con ellos a algo, cantar una canción, pedirle que traiga un juego...
- Generar emociones positivas incompatibles con el miedo, como cantar canciones o jugar. Más adelante se explica cómo llevarlo a cabo.

POR EJEMPLO:

- *“Davyd, ahora vamos a coger tu chaqueta y el muñeco y nos vamos a ir al refugio, ya sabes que tenemos que ser muy rápidas, te ayudo”.*
- *“Davyd, ya sabes que ahora bajamos varias veces al refugio y nos quedamos allí para estar seguros, porque es un sitio muy fuerte y estamos más seguros cuando estamos allí. Pero igual te asusta un poco tener que ir allí corriendo, a mí me pasa ¿y a ti?, pero no es malo, cuando tenemos miedo corremos más, ¿hay algo que me quieras preguntar sobre todo lo que está pasando en los últimos días?”.*
- *“Si quieres ahora podemos jugar un poco con el muñeco. Siempre que quieras saber algo me lo puedes preguntar”.*

- *“Yaryna, ahora nos van a llevar a un sitio donde vamos a estar tranquilas, ya no va a haber ningún peligro. Habrá mucha gente así que te pido que no te separes de mi lado, te voy a cuidar y te ayudaré en lo que necesites ¿qué te parece que vayamos a un sitio donde podrás jugar?”.*
- *“Yaryna, sé que están pasando muchas cosas estos últimos días y que todo está siendo muy diferente a lo que solemos hacer. Yo tengo muchas preguntas en la cabeza estos días y me gustaría saber si tienes alguna pregunta o quieres saber algo que te preocupe o que te esté dando miedo”.*

En el caso de los niños/as (6-11 años), es importante conocer que a estas edades los/as niños/as son capaces de captar emociones propias y emociones de los demás, y su pensamiento va siendo cada vez más lógico. Es decir, razonan más, y son capaces de establecer relaciones de causa-efecto, aunque estas relaciones que establecen en ocasiones son entre sucesos que simplemente tienen una relación de contigüidad. Por ejemplo, una niña de 6 años, si se enfada con su madre y luego aparecen los bombardeos, podría pensar que su enfado ha tenido algo que ver con la aparición de los bombardeos. Por otro lado, pueden hacer preguntas muy concretas centradas en ellos mismos (ej. cómo les va a afectar lo que les está pasando, si van a poder ver a alguien, o quién les va a solucionar un problema concreto) o pueden fantasear. Estas preguntas son totalmente normales porque aún no suelen ser capaces, especialmente los/as más pequeños, de anticipar lo que puede significar lo que le está pasando y, por lo tanto, se centran en sus necesidades más inmediatas. Por otro lado, en esta etapa los/las menores van comprendiendo el concepto de muerte, y que es un suceso natural e irreversible, aunque no tienen todavía plena conciencia de que ellos/as puedan morir. Por eso, en el caso de que vean a personas fallecidas, el miedo más habitual es a que a sus personas queridas, que les cuidan, les pueda suceder lo mismo.

En relación a las emociones, entre los 6 y 8 años de edad los/as niños/as suelen sentir miedo al separarse de sus padres o personas que les cuidan, miedo al daño físico y miedo a la oscuridad, además de a las tormentas, a estar solos y a los seres imaginarios como fantasmas y brujas. Entre los 9 y los 11 ya suelen sentir miedo a la muerte y miedos relacionados con el aspecto físico y a la valoración de los/as amigos/as, por ejemplo, a no integrarse en su grupo de iguales bien.

Por ello al hablar con ellos/as intentaremos:

- **Mantener conversaciones en las que se compartan sentimientos:** no solo los suyos, también podremos expresar los que compartimos con ellos (“yo también tengo miedo cuando suenan las sirenas, todos los tenemos, es normal, pero podemos ir a protegernos al refugio”).

- Mantener conversaciones en las que se les informe de lo que está pasando y contestar a las preguntas que ellos tengan.
- Mostrarse disponible para contestar a sus dudas o preocupaciones.
- Evitar entrar en detalles innecesarios y en preocupaciones que ellos/as no tienen o que no han trasladado.
- Evitar centralizar toda la conversación con los/as niños/as en lo que está sucediendo en este momento. Incluir distracciones (por ejemplo, hablar de otros temas con menos carga emocional, jugar a algo, etc.).

POR EJEMPLO:

- *“Aleksandra, seguro que ahora tienes muchas dudas sobre lo que está pasando o sobre porqué cogemos las cosas tan deprisa cuando nos vamos al refugio y nos quedamos allí un tiempo, yo a veces también tengo dudas y trato de resolverlas ¿hay algo que me quieras preguntar sobre todo lo que está pasando en los últimos días? Me puedes preguntar todas las dudas que tengas cuando quieras, estoy aquí para ayudarte a comprender lo que pasa, y si hay algo que yo no sepa, podemos tratar de resolverlo juntos/as.”*
- *“Yoan, seguro que ahora tienes muchas dudas sobre lo que está pasando o sobre porqué estamos en este centro/casa de acogida o en este campo de refugiados con tanta gente, ¿hay algo que me quieras preguntar sobre todo lo que está pasando en los últimos días? Me puedes preguntar todas las dudas que tengas cuando quieras, estoy aquí para ayudarte a comprender lo que pasa”.*
- *“Ahora vamos al campo de refugiados/centro o casa de acogida porque es un sitio seguro en el que podemos estar a salvo, ya no habrá ruidos fuertes, ni aviones, ni sirenas”.*
- *“Ahora vamos al refugio porque es un sitio seguro en el que podemos estar a salvo cuando empiezan esos ruidos tan fuertes, cuando vienen los aviones y dañan los edificios o las calles”.*

En el caso de los adolescentes (a partir de los 12 años), es importante saber que la adolescencia es un período de múltiples cambios tanto a nivel hormonal como físicos y psicológicos. En este período los iguales cobran más importancia, de hecho, uno de los miedos habituales en este periodo está relacionado con el aspecto físico y las relacio-

nes con las personas de su edad y, por lo tanto, puede resultarles muy frustrante estar solos/as en un refugio con sus progenitores, sin otros iguales.

Es un período en el que tratan de poner a prueba los límites y por tanto podrían tratar de desafiar las normas de seguridad impuestas por los padres y madres, y las autoridades, sin pensar en las consecuencias. Por eso es importante que, cuando les demos las normas de seguridad, les expliquemos por qué son importantes y las consecuencias de no cumplirlas. Además, suelen tener fluctuaciones en el manejo de sus emociones. La adolescencia es una etapa de mucha labilidad emocional y no necesariamente han aprendido a manejar sus emociones.

Cobra mucha importancia su apariencia física por lo que pueden vivir de forma muy negativa la situación de escasez de recursos de higiene, vestimenta, etc. Aunque al principio, es probable que esto no les preocupe ante la amenaza para la vida, puede influir cada vez más cuando se van habituando al peligro. Es importante saber que comprenden la información de manera similar a una persona adulta.

Por ello al hablar con ellos/as intentaremos:

- Tratarles como iguales en los que confiamos plenamente.
- Ofrecerles información real sobre lo que sucede, respetando hasta donde quieran saber.
- Preguntarles por sus emociones y compartir las nuestras que sean similares, sin centrar la conversación en nosotros.
- Preguntarles por sus dudas.
- Incluirles en la búsqueda de soluciones y preguntarles sobre su opinión para resolver problemas, valorando muy positivamente sus propuestas y llevándolas a cabo cuando sea posible.
- Tratar de facilitarles espacios o momentos en los que puedan comunicarse con sus iguales.

MENSAJES DE EJEMPLO:

- *“Ivan, ¿comprendes lo que está sucediendo/qué idea tienes de lo que está pasando?, ¿cómo te sientes/encuentras con lo que está pasando?, ¿quieres que hablemos sobre ello o tienes alguna pregunta que quieras hacerme? Me gusta-*

ría que supieras que estoy aquí para que cuando lo necesites o cuando quieres me preguntes o hablemos de lo que quieras saber o de cómo te sientes”.

- *“Tenemos que organizarnos para bajar al refugio, ¿Cómo crees que podríamos hacerlo de forma rápida y sin olvidar nada de lo necesario?”*
- *“Ahora sabes que tenemos que cambiar varias cosas para estar a salvo, ¿qué te parece lo que hacemos, por ejemplo, las normas que hemos puesto? ¿Te importaría ayudarme en... (identificar una tarea concreta)”.*

RECUERDA

Para adaptar los mensajes a los menores en función de la edad ten presente:

- Menores de 3 años: ofrece un mensaje corto y concreto, y mantén rutinas estando todo el tiempo que puedas a su lado.
- 3-6 años: pregúntales cómo se sienten y responde solo a lo que quieran saber de forma concisa. Puedes poner ejemplos de la vida diaria. Genera instrucciones que permitan respuestas automatizadas de seguridad por ejemplo: “baja al refugio” “coge tu muñeco”.
- 6-11 años: entabla conversaciones en las que se pueda hablar de sentimientos junto con información que responda a sus preguntas sin entrar en detalles innecesarios.
- 12 años en adelante: muestra tu confianza en ellos, en sus opiniones y propuestas, da valor a sus emociones y a sus contribuciones y ofréceles información hasta donde ellos quieran saber.

En el mensaje:

- Recuerda alabar todos sus esfuerzos (aun cuando no son completamente exitosos o lo que queríamos exactamente) por pequeños que sean para que se animen a seguir realizándolos y sientan premiado su trabajo.
- Recuerda dar valor al hecho de que se comuniquen con nosotros, contarnos sus emociones, sus preocupaciones y darle mucho valor a esa confianza que han depositado en nosotros al hacerlo.

Pautas generales para hablar con los/as menores

En líneas generales, se pueden seguir los siguientes pasos:

- 1. Mostrar tranquilidad y el mayor grado de control posible.** Demostrar que estamos tranquilos/as o, al menos, que sabemos qué es lo que hay que ir haciendo de forma clara, y si no sabemos qué hacer, entonces podríamos decir, por ejemplo, *“vamos a averiguar qué es lo que hay que hacer”* o *“vamos a esperar atentos/as a las instrucciones”*. Es importante dejar claro que tenemos un grado de control sobre la situación, que la situación no nos supera ni nos genera pánico. Si no cumplimos este requisito, mejor no hablar con ellos/as sobre sus miedos y preocupaciones en ese momento. Hay que recordar que los/as menores ven el mundo a través de los ojos de sus personas adultas de referencia, y si estamos aterrados y el niño o la niña lo nota, da igual lo que digamos, le estamos transmitiendo terror. En la conversación **podemos mostrar cierta preocupación, pero siempre con emociones que vean que manejamos**.

Desgraciadamente, la realidad es la que es. Guardar silencio sobre lo ocurrido y/o sus consecuencias, no protegerá a su hijo o a su hija de lo que sucedió, sino que solo les impedirá que puedan entenderlo y afrontarlo
- 2. Preguntar antes de hablar.** Antes de dar detalles o explicarles nada, es importante **saber qué conocen o qué idea tienen sobre lo que está pasando**. Esto nos ayudará a saber qué información hay que completar y qué información corregir porque a lo mejor ha sido malinterpretada, y evitará que le demos al/la niño/a explicaciones que generen nuevos temores que ellos/as ni siquiera habían anticipado.
- 3. Preguntarles qué quieren saber.** No se trata de darles toda la información disponible sino de contestar a esas preguntas que les tienen intranquilos.
- 4. Recuerda adaptar el mensaje en función de la edad y proporciona información clara y concisa.** Tal y como hemos comentado en el primer apartado, para que los menores entiendan lo que les queremos contar, nuestro mensaje tiene que adaptarse a lo que ellos/as son capaces de comprender según su edad principalmente.
- 5. Recuerda terminar con mensajes tranquilizadores y valorando muy positivamente sus esfuerzos por participar y compartir sus emociones y preocupaciones.** Fomentar sensación de tranquilidad con mensajes del tipo *“estamos juntos y vamos a intentar encontrar las mejores soluciones posibles”* *“yo voy a intentar ayudarte todo*

lo que pueda" "lo has hecho muy bien, estoy muy orgulloso/a de cómo te has esforzado" "muchísimas gracias por haberme contado lo que te preocupa, yo también confió mucho en ti".

6. **Mostrarnos disponibles para futuras dudas o preocupaciones.** "En cualquier momento que quieras hablar dímelo, me encantará ayudarte/me gustaría poder ayudarte..."



1.2.

La vivencia de la guerra para los niños/as y adolescentes: reacciones emocionales habituales

Las situaciones de guerra resquebrajan las creencias de seguridad de los seres humanos, y los niños/as y los/as adolescentes no son una excepción. De pronto, el mundo ya no es un sitio seguro en el que vivir y las otras personas ya no son amigos/as, sino que pueden y quieren herirnos intencionadamente. Al mismo tiempo, la guerra trae implícita una serie de pérdidas que afectan a los niños/as muy especialmente. Entre esas pérdidas se encuentran, por ejemplo, no volver a ver a personas, bien porque hayan fallecido o porque no puedan verlas, la pérdida de su hogar, de sus cosas (juguetes, habitación, ropa, etc.) o de sus rutinas, entre otras. Todo ello puede generar una serie de reacciones de ansiedad y tristeza. Estas reacciones son en un principio, normales e incluso, adaptativas, puesto que responden directamente a desafíos a los que estos niños/as no se habían enfrentado nunca antes. Sin embargo, si se prolongan en el tiempo, pueden llegar a generar una grave interferencia en la vida de estos/as menores, que dificulten, más si cabe, su día a día.

Reacciones:

- Agitados, muy activados
- Miedo
- Irritabilidad, rabietas, problemas de comportamiento
- Volver a comportamientos más infantiles
- Aislamiento
- Pesadillas
- Dejar de sentir
- Estar como ausente
- Desesperanza
- Culpa

Por su parte, tener que huir de tu país con motivo de una guerra, supone dejar atrás cosas repletas de connotaciones, de vivencias, de recuerdos contruidos desde la seguridad de la rutina que da la sensación de paz. Tener que huir por un conflicto bélico en tu país, en tu ciudad, hace que se pierda la sensación de seguridad, el sentimiento de que vivimos en un mundo seguro, y se quedan como alarmados, de forma continuada, lo que impide que descansen bien. Pueden experimentar miedo a salir a la calle, a separarse de su madre/padre, a los ruidos de aviones, de alarmas o miedo a la oscuridad. Pueden experimentar tristeza por echar de menos sus juguetes, su casa, su familia, sus cosas, sus amigos... La sensación de miedo y de tristeza por dejar atrás una vida, son reacciones normales. Además, debido a este gran cambio en sus vidas y a las situaciones que han tenido que vivir los menores tanto en la guerra, como las experiencias que hayan podido pasar como no tener alimentos en los refugios, estar muchos días en zonas de espera para poder viajar a otro país..., son situaciones muy impactantes a nivel emocional, por lo que es normal que genere emociones de inseguridad, miedo, ansiedad, enfado o irritabilidad, ante la posibilidad de volver a vivir situaciones simi-

lares en el futuro, o ante la posibilidad de no volver a ver nunca más al padre o al/los hermanos u otros familiares que han dejado atrás, volver a tener pérdidas o incluso adaptarse a un modo de vida completamente distinto, en una cultura y circunstancias que pueden generar incompreensión en los/as menores y adolescentes.

Conocer estas reacciones y su porqué, así como saber cuándo pueden empezar a ser preocupantes supondría un primer paso para ayudar a los niños y niñas que viven en guerra o huyen de ella.

AGITACIÓN, ACTIVACIÓN COMO EN UNA CONTINUA ALARMA, COMO SOBRESALTADOS

Como todos sabemos, estar alerta puede hacer que en una situación de peligro seamos más rápidos, más efectivos, más ágiles y podamos así reaccionar antes y salvar la vida. Pero, obviamente, también tiene sus inconvenientes cuando se mantiene en el tiempo y no podemos dormir o comer adecuadamente o como estábamos acostumbrados a hacerlo. Lo importante es valorar si necesitamos estar activados, si es útil. Si sigue siendo útil tendremos que aguantar los efectos negativos, pero tal vez podamos encontrar momentos en los que estar algo más tranquilos, incluso entre bombardeos. En esos casos es fundamental saber bajar el nivel de activación. Podemos ayudar a los/as menores a hacerlo con sencillas técnicas de relación que veremos posteriormente.

Existen otros contextos en los que puede que esta activación no resulte tan útil, por ejemplo si ya nos encontramos en un entorno de seguridad. Ahora bien, si el niño/a o adolescente está expuesto de forma repetida a situaciones impactantes dentro del campo de refugiados, o ante imágenes de la guerra en el centro o casa de acogida, la respuesta de agitación y tendencia al sobresalto previsiblemente seguirá activa. Por ello, es necesario proporcionar a los/as menores un lugar y momentos del día en el campo de refugiados donde puedan relajarse y contener el acceso de los menores de edad a estas imágenes impactantes en el caso de centros o casas de acogida. Y, en todo caso, si los niños/as o adolescentes ven estas imágenes ha de ser en compañía de personas adultas que puedan explicarles lo que sucede y tranquilizarles o consolarles en caso de que aparezcan reacciones de ansiedad.

PUEDEN TENER MIEDO

El miedo es una emoción que acompaña a los seres humanos a lo largo de su vida ayudándoles a sobrevivir a los peligros. Cuando tenemos miedo eso significa que hemos detectado peligro. En esos casos, en los que hay peligro y tenemos miedo, tenemos que aceptar el miedo como algo normal y afrontar el peligro dependiendo de la situación: si podemos correr, corremos, si solo podemos esperar entonces cantamos, jugamos, nos distraemos pensando en cosas que nos generen emociones positivas; y si solo podemos escondernos, nos daremos autoinstrucciones de valor “es una situación difícil, pero otras situaciones difíciles hemos superado” *“puedo hacerlo, puedo quedarme aquí*

sin moverme". Cuando desaparezca el peligro, tenemos que aprovechar para descansar del miedo y distraernos haciendo cualquier actividad que nos relaje y nos evada de la situación que acabamos de vivir, por ejemplo, pintando, leyendo, realizando técnicas de relajación, entre otras.

Pueden aparecer algunos miedos (a separarse de sus padres, a los ruidos fuertes, a la oscuridad, a los extraños, etc.). Dependiendo de la edad según la etapa evolutiva en la que se encuentren, son más frecuentes unos miedos que otros. Por ejemplo, es más probable que tenga miedo a los ruidos fuertes un niño de 3 años, que uno de 11, pero lo relevante es que, si el de 11 tiene miedo a los ruidos, no debemos ridiculizarle jamás. El miedo no se razona, no se ridiculiza, no lo eligen quienes lo tienen y lo importante es dar pasos para enfrentarlos, siempre con la frase *"los valientes son los que tienen miedo y lo afrontan"* ahora vamos a ver cómo afrontarlo, en la medida de nuestras posibilidades.

En este caso, la vivencia de una guerra puede intensificar esos miedos y que aparezcan otras conductas asociadas como mostrarse más irritables, tener más rabietas, o problemas de comportamiento como desobediencia o contestaciones más agresivas. Pueden, además, aparecer preocupaciones sobre lo que les pueda pasar a ellos/as o a su familia, lloros y sensación de inseguridad.

AISLAMIENTO

Las experiencias traumáticas provocan en las personas que las viven la sensación de que nadie puede sentir lo que sienten ellos/as, y es cierto. El sufrimiento personal es totalmente idiosincrático. Esta realidad, agudizada por el egocentrismo característico de los niños y niñas, y los adolescentes, puede provocar la incompreensión de su sentimiento de soledad. Conviene que reconozcamos esta impresión que tienen y lo mal que lo están pasando. Por lo tanto, lo peor que podemos decir a veces es *"sé cómo te sientes"* o *"no es para tanto"* *"todos hemos pasado por ello"*. Será más adecuado decir *"no puedo saber todo lo que estas sufriendo, pero puedo estar contigo y apoyarte y acompañarte cuando lo necesites"*. Ante esta sensación tan humana de soledad ante el sufrimiento, conviene ser capaces de mostrar apoyo, comprensión, solidaridad y tantas acciones que despierten en ellos/as emociones positivas que, sin duda, contribuirán a mejorar la situación.

PESADILLAS

Con frecuencia, las preocupaciones, los miedos, y las experiencias traumáticas vividas, pueden provocar pesadillas en los niños, las niñas y adolescentes. En tales casos, es importante tranquilizarles sobre que lo que ocurre en los sueños no es real, y que, por el hecho de soñarlo, no se va a cumplir. Los más mayores, pueden entender que son el reflejo de nuestras inquietudes.

DEJAR DE SENTIR O ESTAR COMO AUSENTE

Cuando sentimos mucho dolor, cuando las situaciones emocionales nos superan, cuando no somos capaces de soportar la intensidad de las emociones, tenemos los seres humanos la increíble capacidad de dejar de sentir. Puede ocurrir en pequeña medida, haciendo que sintamos, por ejemplo, la tristeza de haber perdido a alguien, con menos intensidad, o puede que incluso dejemos de sentir del todo, y permanezcamos impasibles a los llantos de otros durante el entierro de un ser querido. De hecho, otro modo de escaparnos de la dureza de la realidad puede ser vivirla como si no estuviera ocurriendo, o incluso como si estuviera ocurriendo, pero fuera una especie de sueño, o incluso como si nosotros estuviéramos fuera de esa realidad.

No te asustes con esas reacciones, se trata de una capacidad, que tenemos los seres humanos, para dosificarnos el sufrimiento y de sobrevivir a situaciones extremas. Si los/as niños/as aparecen como embotados emocionalmente, puede tener esta función, y no debemos recriminarles, ni forzarles a enfrentarse a la dureza de lo que han vivido y lo que significa. Solo con el tiempo y desaparecida la amenaza, trataremos de que poco a poco procesen lo ocurrido y las emociones que conlleva.

TRISTEZA Y DESESPERANZA

La tristeza es la emoción que se siente ante la pérdida de algo/alguien importante. Dada la cantidad de pérdidas que estos niños/as están sufriendo, es normal que se sientan tristes e incluso, abatidos/as, al menos al principio. Puesto que las personas/objetos/situaciones que se han perdido lo hayan hecho, quizás, para siempre, es normal que la tristeza que acompaña a esas pérdidas sea de carácter prolongado. Los/as adultos/as deben observar y respetar esta tristeza, como una reacción normal al contexto. Sin embargo, también deben cuidar de que no se prolongue en exceso, que no sea constante (todo el día y casi todos los días), sino que poco a poco vaya alternándose con períodos de distracción y vigilar que haya descansos de esa tristeza en los que aparezcan otras emociones más agradables, aunque compartan el espacio de la tristeza, y sobre todo, que no genere una interferencia importante en el día a día de estos niños y niñas (en sus obligaciones diarias, en las relaciones con otras personas, en el abandono de actividades que les puedan producir satisfacción, etc.). En los adolescentes puede aparecer la desesperanza, esa emoción que se siente cuando se percibe que el futuro tan negativo que están viviendo no va a cambiar, o que incluso puede ir a peor. Dicha emoción debería ser vigilada más estrechamente, puesto que puede conducir a la creencia de que no hay futuro, lo que a su vez podría producir abatimiento, apatía, o incluso, un aumento de pensamientos sobre la muerte o sobre hacerse daño a uno/a mismo/a. Es imprescindible estar atentos a todas estas conductas de riesgo y señales de alarma, tratando de que nos las comuniquen explícitamente siguiendo las pautas de comunicación que se llevan a cabo en esta guía.

CULPA

Aunque pueda parecer paradójico, es relativamente frecuente que las víctimas de situaciones violentas se sientan culpables. Por ejemplo, puede aparecer culpa relacionada con hacer o decir algo, o incluso con no haberlo hecho o dicho como puede ser *“Tenía que haber decidido irme antes, no tenía que haberme quedado con los/as niños/as aquí...”*. La culpa, en estas situaciones, surge como un intento desesperado por controlar una situación que parece incontrolable y que, de hecho, con frecuencia lo es. A veces el hecho de sentirse responsable de algo que ha pasado genera a su vez la sensación de que existe una explicación para lo que está pasando o genera una sensación ilusoria de control sobre lo ocurrido. Por ejemplo, si pienso *tenía que haberme quedado con los/as niños/as aquí*, me hace pensar que tenía otra opción y a lo mejor en el momento en el que se tomó esa decisión quedarme era la mejor de las opciones o la única. Esa misma sensación la experimentan los más pequeños cuando piensan que han bajado al refugio porque no obedecieron cuando recibieron una orden o que mamá o papá no vuelven porque no hizo los deberes. Los pequeños no comprenden que la realidad los acontecimientos se escapa de lo que ellos pudieran o no haber hecho. A pesar de que eso implique cargar con una culpa que no les corresponde, muchos niños y niñas utilizan espontáneamente esta emoción, del mismo modo que lo hacen los adolescentes y los adultos, huyendo así de otra emoción más difícil aún de sobrellevar, la indefensión, cuando se percibe que uno no tiene capacidad para controlar la propia vida y muchas de las cosas que nos ocurren.

SÍNTOMAS FÍSICOS

Muchos niños/as, sobre todo los más pequeños/as muestran su ansiedad, miedo o estrés a través de síntomas físicos como dolores de cabeza o barriga, malestar en el estómago, náuseas, espasmos, entre otros. Estos comportamientos se producen debido a la dificultad que presentan los/as menores a la hora de expresar pensamientos y etiquetar emociones, ya que como hemos comentado anteriormente estas capacidades dependen de la edad del menor. Estas molestias provocadas por la ansiedad pueden preocupar mucho a las personas adultas ya que piensan que el/la menor tiene alguna enfermedad física, que en el contexto de la guerra sea más difícil de tratar debido a la complicada situación sanitaria generada por la misma.

CONDUCTAS DE EVITACIÓN

Se pueden encontrar conductas de evitación por parte de los niños/as y adolescentes que se aíslan en sí mismos, no quieren hablar sobre lo que han visto o hacen todo lo posible por distraerse de las emociones desagradables que están sintiendo por la exposición a imágenes altamente impactantes. Estas reacciones son normales en este momento, de hecho, este tipo de conductas ayudan a dosificar el dolor que sentimos, nos pasa también a las personas adultas. En este punto es importante respetar los tiempos de los hijos/as, sin forzarles a hablar sobre ello si no quieren, pero mostrándonos siempre disponibles para hablar cuando lo necesiten.

COMPORIAMIENTOS MÁS INFANTILES

No es infrecuente que, en momento de mucha angustia, los niños/as tengan comportamientos infantilizados y regresivos en cuanto al lenguaje, la autonomía personal o el control de esfínteres, es decir, muestran comportamientos propios de edades previas como, por ejemplo, volverse a hacer pis cuando ya habían conseguido el control de esfínteres o chuparse el dedo tras haberlo dejado de hacer hacía tiempo. Estos comportamientos les proporcionan una mayor seguridad puesto que pertenecen a fases del desarrollo anteriores en las que se sentían plenamente confiados y seguros. Además, este tipo de conductas más infantilizadas suelen preocupar a los adultos que las observan y con ello tienden a favorecer su mantenimiento.

DIBUJOS Y JUEGOS SOBRE CONTENIDO BÉLICO

Este tipo de conductas son más características de los niños/as en edad preescolar y en primaria, dadas las dificultades evolutivas que presentan para expresar lo que piensan y sienten. Así pues, se puede encontrar que los niños/as comienzan a jugar más a la guerra o hacen dibujos con contenido violento. Este tipo de conductas responden a una forma de expresar lo que no pueden decir con palabras, y pueden apuntar a la necesidad de hablar con el niño/a sobre lo que piensa que es una guerra, lo que entiende de lo que ha visto en los medios de comunicación y cómo se siente con respecto a ello.

¿Cuándo debo pedir ayuda?: Señales de alerta

Muchas de las reacciones mencionadas pueden aparecer y a los días desaparecer porque el/la menor se ha adaptado o está adaptándose a la situación. A continuación, se encuentran recogidas una serie de señales que nos pueden alertar sobre la presencia de un sufrimiento emocional excesivo con el fin de que podamos responder ante ellos lo más pronto posible y que de esta forma podamos prevenir futuros problemas psicológicos.

SEÑALES DE ALERTA

- Está tan activado que no puede dormir, no puede seguir órdenes, se mueve mucho sin parar ni para actividades que antes hacía quieto o está muy irritable.
- Continúa activado/a mucho tiempo en situaciones de mayor tranquilidad o seguridad como, por ejemplo, cuando se está en refugios o lejos de las zonas de bombardeos.
- El niño o la niña se paraliza por el miedo de forma frecuente, incluso en situaciones de "no peligro".

- Estados de tristeza la mayor parte del tiempo. Frases desesperanzadoras de manera frecuente.
- Llanto incontrolable y frecuente.
- No mantiene contacto ocular y no responde cuando se le habla o ante estimulación externa. No parece conectado con la realidad.
- Se hace daño a sí mismo o a los otros.
- Su juego se vuelve agresivo.
- No quiere jugar, no interactúa con los demás y deja de hablar.
- Tiene muchas rabietas casi todos los días.
- Problemas frecuentes en la relación con iguales o familiares. Muestra oposición a las peticiones u órdenes de sus padres, no responde a sus intentos de acercarse o se muestra hostil e irritable frecuentemente.
- Se comporta todo el tiempo como si fuera un niño/a más pequeño/a.
- No come o se reduce mucho la ingesta de comida o verbaliza no tener apetito.
- Tiene pesadillas repetidas y no descansa durante varios días o tiene serias dificultades de sueño, con prolongados periodos de vigilia.
- Miedo irracional e intenso ante situaciones o lugares desconocidos, incluso cuando ya se encuentra desplazado en una zona segura.
- Problemas somáticos, quejándose frecuentemente de dolores de tripa o cabeza, dolores musculares, vómitos, mareos, espasmos.
- Recuerdos frecuentes de las situaciones traumáticas vividas, que le generan una gran activación sostenida en el tiempo, incluso cuando ya se encuentra desplazado en una zona segura.
- Preocupación por la situación vivida, generándole problemas de atención y concentración que pueden observarse en el rendimiento académico cuando ya está desplazado y escolarizado en otro país.

Si las reacciones son muy intensas y frecuentes, por ejemplo, se siente muy agitado, llora varias veces al día cada día, y le interfiere en hábitos como comer o dormir porque no tiene apetito y no quiere comer o no puede dormir, es recomendable que el niño reciba, en la medida de lo posible, asistencia psicológica para ayudarlo a manejar mejor sus dificultades emocionales. Si no es posible la asistencia psicológica, entonces abordaremos sus emociones y sus comportamientos siguiendo las pautas de esta guía.

1.3.

¿Qué puedo hacer para ayudar a mi hijo/a o al menor al que cuido?

Atender a nuestros hijos/as es una prioridad. Sin embargo, a veces las circunstancias nos dificultan esta labor y nos limitan a la hora de poder hacer las cosas como nos gustaría. En una situación de emergencia de las características de una guerra o un desplazamiento forzoso para huir de la misma es imprescindible atender a las necesidades de seguridad personal y dar cobertura, en primer lugar y en la medida de lo posible, a las necesidades básicas tales como la alimentación, sueño o higiene. Pero también surgen otras necesidades que tienen que ver con la vivencia emocional de los niños y niñas, a las que también es necesario atender. Por ello, en este apartado se ofrecen algunas claves que nos pueden ayudar a mantener su equilibrio emocional y fomentar conductas para que se sientan seguros/as. Para conseguir proporcionar equilibrio emocional a los niños, lo primero es aprender a cuidar de nosotros mismos. Cuando los padres están emocionalmente descontrolados y con un sufrimiento que no pueden manejar, es difícil que puedan transmitir a sus hijos el equilibrio emocional que necesitan.

Antes de cuidar, me tengo que autocuidar

Una guerra y el desplazamiento forzoso de la población huyendo de la misma, suponen la experiencia de muchos cambios en nuestra forma de vida habitual y esos hechos repercuten emocionalmente en todas las personas, tanto personas adultas como menores. Habitualmente la reacción de los/as niños/as depende en gran parte de la de sus padres y madres, quienes también se ven expuestos a esa situación de incertidumbre y temor. Las emociones se contagian, especialmente a los niños, pero no se trata de pedir a los padres que no estén afectados, para empezar eso no sería ni posible ni recomendable. Lo que hay que conseguir es **que los adultos mantengan un grado de control sobre esa afectación emocional sin perder la calidez y cercanía con sus hijos.**

La literatura científica reciente sobre la exposición a la guerra muestra que los estilos de educativos y de comportamiento que tienen los padres y madres con sus hijos/as están relacionados con las reacciones emocionales que presentan los/as menores. Vivir bajo amenaza hace que los padres y madres sean más cercanos y sobreprotectores con sus hijos/as. Cuando situación de guerra es más grave o existe desplazamiento, los progenitores son menos capaces de adecuar comportamientos de control siendo más severos, menos cálidos y más inconsistentes. Estos comportamientos repercuten en los niños/as. Como habréis podido comprobar como padres y madres en otras situaciones con vuestros hijos/as, la manera en la que ellos/as reaccionan a las diferentes situaciones puede ponernos nerviosos. Y a veces hasta tal punto que los nervios de los padres y madres acaban por agravar el problema. Por ello es importante que pongamos un

primer foco en nosotros/as que nos permita estar tranquilos/as y poder responder de manera adecuada a las necesidades que detectemos en ellos/as. Antes de cuidar “nos tenemos que cuidar” y eso implica, para empezar, ser conscientes de nuestras emociones y pensamientos en estos momentos tan difíciles.

¿Cómo manejar mis emociones como padre/madre o educador/a?

En una situación de guerra o desplazamiento, también los adultos pueden identificar en ellos/as algunas de las reacciones que se mencionaban anteriormente para los niños. Si eres un adulto en una guerra es muy posible que no duermas bien, te sientas culpable, triste, con miedo, rabia incertidumbre, con imágenes, olores o sensaciones que no se corresponden con lo que estoy viviendo, o que te sientas incapaz de sentir, como desapegado de todo y de todos. Reacciones que, aunque en un principio son adaptativas para protegernos del peligro o del sufrimiento, pueden hacernos pensar que algo no funciona bien en nosotros/as. Por ejemplo, nada tiene de extraño que veamos imágenes de cadáveres cuando no hay cadáveres, o que percibamos olor a quemado cuando no huele. Son intentos de nuestra mente por procesar con posterioridad lo que en la situación en que los vimos no pudimos procesar. No hay nada de loco en revivir esas imágenes, olores, o sensaciones. Nada funciona mal en nosotros, todo lo contrario. Que aparezcan esas imágenes nos permitirá darnos cuenta de que las vimos en el pasado, y convertirlas en recuerdos. Si eso te ocurre, ten en cuenta que estás presenciando imágenes muy dolorosas de muerte y destrucción y es normal en ti también que estés afectado, preocupado, e incluso que aparezcan esas imágenes luego.

Está bien que lo muestres y lo expreses, si eso te hace sentir mejor. Todos solemos necesitar momentos de desahogo emocional, de llorar o gritar, por ejemplo, si me lo pide el cuerpo. Pero ten en cuenta que como padres/madres, **somos parte de los ojos de nuestros hijos/as, por lo que tenemos que intentar que esas emociones no sean tan intensas que nos desbordemos delante de ellos/as.** Puedes ayudarte de estas recomendaciones:

- Intenta mantener rutinas: por ejemplo, intenta organizar cosas que hacer, actividades, hablar con alguien si tienes oportunidad, mantén horarios de sueño en la medida que puedas.
- Propón espacios para hablar con los menores: no tienes por qué estar disponible para hablar de este tema tan doloroso en cualquier momento, lo mismo tú también necesitas tu tiempo para asimilar antes de hablar con ellos. Proponle/s un momento específico para hablar. Por ejemplo: *perdona, hijo/a ahora no puedo hablar de este tema ¿te parece que lo hablemos después de comer?*
- Tómate tu tiempo para ti: tiempo para relajarte, tomar aire y organizar las ideas.

- Identifica tus emociones: ¿cómo se llama lo que sientes?; ¿para qué te sirve sentirte así? Por ejemplo, el miedo o la desconfianza aparecen ante una situación de peligro y nos ayudan a protegernos. Pero tal vez no te sea útil desconfiar de todo y de todos.
- Permítete sentir así: muchas de las reacciones que ahora tendrás son parte de la experiencia que estás viviendo. Céntrate en si te están ayudando a gestionar la situación.
- Mándate mensajes a ti mismo/a: *“estoy haciendo todo lo que puedo”*.

¿Cómo manejar mis propias creencias o expectativas como padres/madres o cuidadores/as?

Cómo interpretamos lo que está sucediendo influye en cómo nos sentimos y en la respuesta que damos a lo que estamos viviendo. Por ejemplo, si estoy en un refugio y comienzo a pensar *“vamos a morir todos, esto es horrible, ¿qué va a ser de mis hijos/as?”* o, si he llegado a mi lugar de acogida y estoy junto con familiares o amigos y comienzo a pensar *“Y si no me adapto a estar aquí, ¿qué va a ser de mis hijos/as?”* probablemente comiences a sentir un alto nivel de ansiedad que y te hace más difícil sobrellevar la situación. Este tipo de pensamientos aparecen de forma automática y rápida. No es que queramos pensar así, simplemente, aparecen en nuestra cabeza y por ello les damos mucha credibilidad. Al fin y al cabo, cómo no vamos a creer lo que nos dice nuestra propia cabeza. Pensar tiene algunos matices poco afortunados como, por ejemplo, cuando anticipan información que realmente no sabemos, y pensamos *“todos vamos a morir”* cuando en realidad no lo sabemos. Sin embargo, pensar de este modo nos afecta negativamente a nuestra forma de actuar. En una situación de crisis como en una guerra cabe esperar que aparezcan muchos pensamientos relacionados con la percepción de peligro, el temor a lo que pueda seguir sucediendo y sus consecuencias para nuestros hijos/as, hasta tal punto que podemos sentirnos desbordados y que eso nos afecte de forma personal y a cómo nos relacionamos, lo que le comunicamos o el tiempo que pasamos con nuestros hijos/as.

Por ello, si te sientes desbordado/a es importante que:

- Te preguntes ¿qué me estoy diciendo a mí mismo?, ¿qué se me está pasando por la cabeza? Por ejemplo, un posible pensamiento relacionado con mi vivencia puede ser *“Y si no me adapto a estar aquí, ¿qué va a ser de mis hijos/as?”*. Pero pueden aparecer pensamientos relacionados con cómo maneja emocionalmente la situación mi hijo/a, por ejemplo, *“si mi hijo no me pregunta nada es porque no se ha enterado de lo que está pasando”, “si le cuento a mi hijo/a la verdad lo va a pasar peor”, “no debería llorar delante de mi hijo/a”, “si no llora es que no le pasa nada”*, estos pensamientos seguramente me hagan sentir emociones muy intensas y me inmovilicen o también pueden hacer evite la realidad.

- Una vez que identifiques esos pensamientos, pregúntate también *¿qué términos estoy utilizando?* Es decir, si estás pensando en términos absolutos, si lo estás magnificando o responsabilizándote en exceso de lo que ocurre.
- Asimismo, pregúntate si esos pensamientos *¿te ayudan o te hundan? ¿Te sirven para algo? ¿Para qué?* Probablemente estos pensamientos te hagan sentir ansiedad, angustia, desesperación, tristeza y posiblemente te bloqueen, te impidan buscar soluciones o te inciten a dejar de luchar por ti y por el futuro de tus hijos/as.
 - Es importante que, cuando detectes que tienes un pensamiento que te genera emociones tan negativas y dificulta tu capacidad de respuesta, te preguntes a ti mismo/a hasta qué punto eso que piensas es una verdad absoluta o puede verse desde otro punto de vista *¿hay otra forma de verlo? ¿Existen matices en esta situación? ¿Estoy teniendo en cuenta otras cosas que también están pasando?* En estas situaciones no tenemos certezas absolutas, pero si podemos ver la realidad de la situación *“hemos podido salir del país”, “estamos con una familia o amigos maravillosos”, “hemos podido movernos a una zona más seguras del país”*. Cuando se trata de pensamientos o emociones relacionados con tu hijo/a puedes indagar en cómo se ha comportado en situaciones complicadas, posiblemente la forma de hacerlo ahora sea similar *“cuando mi hija se preocupa o se siente triste no habla... sería bueno que me vea a su lado para lo que necesite” “es una reacción normal a lo que está pasando, también está sufriendo...”* Ten presente que cada niño/a como hemos visto puede reaccionar de una manera particular y en cualquier caso la manera de conocerla es preguntarles y estar dispuestos a escuchar para poder matizar lo que necesiten o respetar si no quieren contarnos nada en ese momento y mostrarnos disponibles para cuando quieran contarlo.
- En este sentido, intenta suavizar lo que puedas el mensaje que te mandas a ti mismo. Probablemente es una de las situaciones más difíciles y anodinas de tu vida, pero *“estoy haciendo lo que puedo, cuento con apoyo, con amigos y estamos sobreviviendo a pesar de lo duro de lo que estamos viviendo...”*. O, por ejemplo, *“¿cómo no voy a estar preocupado por todo lo que está sucediendo, pero me sirve de algo estar todo el tiempo preocupado/a, o necesito centrarme en las cosas que puedo hacer y controlar para mejorar o mantener nuestra situación?”, “si pregunto a mi hijo/a sentirá que estoy a su lado”*.
- Genera frases tranquilizadoras que te ayuden a afrontar esos momentos. Cuando comiences a sentirte triste, desanimado o desesperanzado/a puedes decirte *“no voy a dejar que esta situación pueda conmigo”*. Cuando lleves un rato sintiéndote así puedes decirte *“Sé que esta situación es difícilísima y peligrosa y comprendo cómo me siento, pero ahora no puedo hacer más, voy a jugar un rato con mis hijos/as*

para sentirme mejor y estar distraído/a". Una vez que hayas conseguido afrontar la situación es importante que te reconozcas el esfuerzo y los logros alcanzados *"lo he podido hacer"*, *"ahora mi hijo/a se siente mejor, lo he hecho bien"*, *"mi hijo/a sabe que puede apoyarse en mi si lo necesita"*.

Incluso también puede haber pensamientos relacionados con cómo nuestros hijos pueden estar viviendo la guerra o la situación de desplazamiento. De tal manera que puedo pensar *"si no le hablo de lo que ocurre en la calle va a sufrir menos"* o *"si mi hijo no me pregunta nada es porque no se ha enterado de lo que está pasando"*. Ten presente que cada niño/a como hemos visto puede reaccionar de una manera particular y en cualquier caso la manera de conocerla es preguntarles y estar dispuestos a escuchar para poder matizar lo que necesiten o respetar si no quieren contarnos nada en ese momento y mostrarnos disponibles para cuando quieran contarlo.

El manejo de este tipo de pensamientos negativos, ayudará a que las emociones que sientes sean, dentro de la difícil situación que se está viviendo, más tolerables y que ello te permita ayudarte y ayudar a tu hijo/a.

Claves generales para fomentar equilibrio emocional en los niño/as

De manera general y siempre y cuando la situación lo permita, podemos tener en cuenta estas recomendaciones para fomentar el equilibrio emocional en el día a día de nuestros/as niños/as:

- Fomenta rutinas: intenta mantener los horarios de comida y sueño y estructurar las actividades a lo largo del día. Por ejemplo, podemos apuntarlo en un papel u ofrecerles claves de actividades relacionadas con momentos temporales como: jugamos antes de comer, después de comer toca contar cuentos y hablar. Si ya estás en una zona segura intenta también añadir actividades educativas en la medida de lo posible.
- Sé un modelo para ellos/as: intenta tú también seguir las mismas rutinas de comida, sueño...
- Fomenta momentos para hablar con ellos y que se puedan expresar tanto en aquello que piensan o les preocupa como en cómo se sienten.
- Recuérdales las actividades con cariño y paciencia.
- Anímale a que tenga contacto con otros niños/as: Anímale a que hable o juegue con otros niños/as si tiene oportunidad.

¿Qué hacer cuando muestran malestar emocional?

En primer lugar, recuerda tener en cuenta que muchas de las reacciones que muestra ahora tu hijo/a son normales y que probablemente tú también estés pasando por algo parecido, es una amenaza real y son muchos cambios los que estáis sufriendo. Las reacciones que aparecen tras una situación tan estresante como la de una guerra o el desplazamiento forzoso derivado de la misma, son respuestas naturales que nos permiten a corto plazo adaptarnos y sobrevivir a esta situación tan difícil. Por ejemplo, el miedo tiene una función importante en nuestra vida, ya que es una especie de alarma que las personas tenemos en nuestro cuerpo y que se pone en marcha cuando vemos que puede pasarnos algo malo. Esta alarma, como las alarmas de incendios, es absolutamente necesaria, por ejemplo, cuando hay fuego, porque nos dice que tenemos que salir del sitio en el que estamos y llamar a los bomberos. Es una alarma que nos protege. Sin embargo, a pesar de que en un primer momento nos ayuda, quizá nos genera malestar porque el nivel del miedo es muy intenso y no nos deja dormir bien. En ese caso podemos servirnos de alguna de estas recomendaciones:

- Pregúntale qué le preocupa y si quiere hablar de ello. Dale la opción de que se exprese mostrándote abierto a escuchar. Por ejemplo, podemos decirle, *“te noto preocupado, ¿quieres hablar de ello?”*, *“¿cómo te sientes?”*, *“hay algo que te preocupa/te pone triste...?”*. Puede ser que cuando quieras hablar con ellos, ellos no quieran hablar o no sepan cómo expresar la idea. Ten paciencia, ordenar todo lo que les está ocurriendo puede ser complicado. En este caso, puedes facilitarle alguna otra vía con la que se pueda sentir cómodo/a, por ejemplo, hay niños que se expresan mejor pintando o contando cuentos, historias, en las que los personajes tienen características similares a ellos. Por ejemplo se les puede decir *“a veces es difícil ponerle palabras a cómo nos sentimos, ¿quieres que lo pintemos? Mira cogemos una hoja y pintamos los dos...”* En el caso de los adolescentes puede que se sientan más cómodos escribiendo una carta o un diario. No pierdas de vista que tanto si quieren comunicarse como si no quieren hacerlo en ese momento, tenemos que respetar ese espacio.
- Validar la emoción que sienta. Responde con mensajes que le hagan sentir comprendido/a. Recoge el mensaje que te dé y devuélveselo con tus palabras, por ejemplo, *“Entiendo que esto te hace sentir inquieto, ¿es así?”*. Da valor a lo que sienten.
- Ofrece alternativas para continuar expresando sus emociones. Indícale que si en otro momento quiere hablar sobre este tema, u otros que le preocupen, estarás ahí para escucharle, por ejemplo diciéndoles: *“no te preocupes si ahora no te apetece hablar, cuando tú quieras avisame, me encantará poder hablar contigo”* o *“puede que en algún momento te preocupe alguna cosa más a parte de las que me has contado, si es así estaré encantada/o de volver a escucharte si me lo quieres contar”*. Puedes

ofrecerle además otras vías de expresión que le puedan ser de utilidad como por ejemplo dibujar cómo se sienten, o escribir un diario en el que reflejen sus emociones y pensamientos; puedes ofrecerles también que escriban una carta donde le cuenten a alguien (un amigo, un familiar o incluso a Putin) cómo se sienten por la guerra y por las personas que se quedan o tienen que irse de su país.

- Generar emociones positivas incompatibles con el miedo. Realizar actividades como cantar o jugar provoca emociones positivas que compiten con la emoción de miedo, por lo que podrán manejar mejor el miedo. Por ejemplo, con los más pequeños, se podría bajar al refugio cantando o gritando a los miedos alguna palabra asustadora *“vete miedo, soy más fuerte que tú, buhhhh”* y haciéndolo todo como en un juego que previamente se haya practicado y ensayado de forma que sea natural y rutinario.
- Genera mensajes positivos que se diga a sí mismo el/la niño/a. Ayudar al niño/a a buscar sus propias frases tranquilizadoras que le ayuden a hacer frente a las situaciones que está viviendo. Cada niño tiene que fabricar las suyas. Así pues, es necesario ayudarle a generar sus propias frases que le ayuden a gestionar las emociones que siente *“es normal lo que siento, puedo manejarlo”, “escucha a tu miedo y corre al refugio”, cuando ya llevan un rato presentes “tengo mucho miedo, jugando se me irá” o “estoy muy preocupado/a por mi papá, pero tengo que esperar a que se ponga en contacto como hizo ayer, ahora toca jugar”* y una vez que las ha conseguido afrontar *“lo he conseguido, he podido con ello, soy fuerte y he podido soportarlo”*. Es muy importante recrearse en lo que se ha hecho bien. Se pueden crear unas tarjetas en las que el niño apunte las frases que se va a decir a sí mismo/a cuando comience a sentirse mal. Por ejemplo, *“siento mucho miedo cuando suenan las alarmas y tengo que bajar al refugio, mis papás me han dicho que también les pasa, voy a hacer como ellos y tratar al miedo como un “amigo” que me avisa de que hay que correr”*. Si el niño/a lleva mucho tiempo sintiéndose mal, sus padres pueden ayudarle a generar otras frases como *“voy a pedirle a mamá que juguemos un rato juntos para sentirme mejor”* y de este modo distraer al miedo. Una vez que el niño/a haya podido afrontar esa situación se le puede ayudar a que genere frases que refuercen su esfuerzo como *“lo he hecho muy bien”*.
- Puedes realizar algún ejercicio de respiración o de relajación. Por ejemplo, si le notas muy inquieto/a o nervioso/a y conoces algún ejercicio de respiración puedes aplicarlo con ellos para ayudarles a que estén más tranquilos y tengan más sensación de control sobre sus emociones. Si no te indicamos una forma:
 - **Juego: respiro en 3 y 3, 6:**
 - Indícale que se tumbe o se siente donde pueda y que ponga sus manos sobre su estómago. Dile que coja aire y que identifique por dónde pasa el aire y qué parte de su cuerpo se mueve.

- Indícale que lentamente coja aire por la nariz contando hasta 3, sin soltarlo cuente mentalmente 3 y después lo suelte lentamente por la boca contando hasta 6.
- Con los más pequeños puedes indicarle la imagen de que la tripa es un globo que tienen que llenar en 3 y 3, 6.

¿Qué hacer cuando muestran miedo a las imágenes de la guerra estando ya fuera del país?

Las imágenes de televisión suelen tener una gran carga emocional, la selección de imágenes que se hace, la música... Además, es probable que se reconozca como vividas o propias muchas de esas imágenes, incluso simplemente el hecho de entender su propio idioma en las entrevistas que se realizan les acercan aún más a la experiencia vivida. Por lo que es normal que al estar ante ese tipo de imágenes reaparezcan emociones como el miedo. Experimentar miedo en un entorno seguro les va a ayudar a contextualizar la información que están recibiendo.

Es recomendable que, como padres y madres ayudemos a nuestros hijos o hijas, hablando con ellos/as, normalizando el miedo que sienten, y previniendo la sensación generalizada de inseguridad.

- Detectar qué mensaje ha recibido el niño/a. Qué información tiene sobre las imágenes de la guerra que ha visto o que le han contado. No puede darse nunca por supuesto que los/as niños/as han asimilado bien una información si no se les pregunta directamente. Por ello, es recomendable que los progenitores les pregunten a sus hijos/as: “¿Qué has visto?, ¿Qué has entendido?, ¿Qué te parece ti/qué opinas?”. Estas preguntas nos dan la opción de poder matizar la información de tal manera que disminuya cualquier tipo de preocupación excesiva que los/as niños/as generen a partir de las imágenes que han visto. Igualmente, con estas preguntas se puede ayudar a los/as niños/as a expresarse, ya que, en ocasiones, no tienen la capacidad para contar lo que les pasa, cómo se sienten, o incluso, para pedir ayuda cuando se sienten angustiados/as.
- Escúchale sin minimizar su miedo. A pesar de que el niño/a está lejos del conflicto bélico y sólo lo está viendo por la televisión, esta exposición puede generarles un importante impacto emocional. Por ello, cuando un niño/a muestre que tiene miedo se le ha de escuchar con la máxima atención y respeto, de tal manera que tengan la certeza de que pueden hablar con sus padres y madres de lo que les ocurre. De esta manera se sentirán comprendidos, compartirán sus emociones y obtendrán el

apoyo social y emocional que necesitan en ese momento. Por eso, cuando expresen cualquier tipo de miedo sobre las imágenes de la guerra, será necesario que les prestemos total atención, evitando frases que demuestren incompreensión, como, por ejemplo: *“¿tú qué vas a saber, si eres muy pequeño? “Esto son cosas de mayores, vete a jugar”*. Por el contrario, se recomienda el uso de frases como *“veo o entiendo que estás preocupado por lo que está ocurriendo en nuestro país, me gustaría hablar contigo sobre ello”, o “vamos a hablar un rato sobre lo que estás viendo en la televisión sobre la guerra en nuestro país, ¿quieres?, lo que está pasando es muy duro y nos puede afectar a todos/as”*.

- No te alarmes con lo que te cuenta y dedícale un tiempo a explicarle que sentir emociones desagradables ante esas imágenes es normal. Aunque es normal que los padres y las madres nos preocupemos ante las reacciones de miedo de nuestros hijos/as, es fundamental que no nos alarmemos y que abordemos esas emociones desde la normalización. Así pues, en contra de las ideas mitificadas sobre el miedo, sentir esta emoción es completamente normal y cumple una función de adaptación fundamental en nuestra vida, ya que hace que intentemos alejarnos de aquello que pueda ser peligroso. Es importante que prestemos atención a la aparición de ideas erróneas en los/as niños/as como que *“es de cobardes”* o que *“los niños valientes no sienten miedo”*. Como padres y madres, deberemos estar atentos a la posibilidad de que existan este u otros mitos y discutirlos con nuestros/as hijos/as, intentando transmitirles la idea de que la valentía no tiene nada que ver con la ausencia de miedo, ya que no tener nunca miedo nos hace imprudentes, no valientes. De esta manera normalizaremos la vivencia de miedo en los/as niños/as, facilitando que se sientan comprendidos, que reconozcan lo que les sucede y que hablen sobre ello.
- Intenta entender los motivos por los cuales el niño o la niña tiene esas reacciones emocionales. Una vez se ha escuchado y normalizado el miedo del niño o niña, hay que abordar directamente sus preocupaciones. Para ello, en primer lugar, los padres debemos preguntarnos y conocer *¿por qué le preocupa lo que le preocupa al niño/a?* Solo conociendo los motivos por los que se preocupa se podrá saber si su miedo es o no útil, si está o no justificado, y ayudarle a ver lo que le preocupa de una forma más objetiva y menos desagradable.
- Proporciona información directa, pero adaptada a su edad. Es importante que los padres y madres estemos dispuestos a contestar cualquier duda que nuestros/as hijos/as tengan respecto a lo que les da miedo o lo que les genera preocupación y que esa información se trate desde lo que son capaces de comprender. Como hemos mencionado en el primer punto, hay que adaptar el mensaje que les vamos a dar a su edad y nivel de comprensión.

RECUERDA

La guerra y huir de ella es una de las experiencias más terribles que puede vivir el ser humano. Los niños y niñas afectados por la guerra suponen una población especialmente vulnerable, puesto que es en la infancia donde el ser humano empieza a desarrollarse como persona y comienza a establecer sus creencias sobre el mundo, las personas y sobre sí mismos, y donde, además, empieza a aprender a regular sus emociones, para lo que **es necesario un contexto en el que sientan control, seguridad y protección.**

Todas las personas afrontamos mejor los acontecimientos que nos ocurren, especialmente si son estresantes o traumáticos, si tenemos más información sobre ellos. Conocer lo que ocurre nos ayuda a prepararnos para actuar si la situación lo requiere, o a generar más respuestas que nos ayuden a afrontar esas situaciones y a salvaguardar nuestra integridad física y emocional.

Es importante mostrarse cercano/a a los niños/as en una situación como la que están viviendo. Por ello, recordarles que como padres están a su lado incondicionalmente, para resolver sus dudas, darle afecto o, simplemente jugar. Favorecer que todos los días se dedique un tiempo a hablar con los niños/as o a jugar, ponerles en contacto con otras personas o iguales de su edad favorecerá el establecimiento de una red social de apoyo que ayude a los niños/as a sentirse más conectados con los demás.

Siempre hay que fijarse en lo que hemos hecho bien, para resaltarlo con nuestros hijos, eso aumentará la probabilidad de que se repita y se mejore.

Quizá este procedimiento en pasos: CONOCER, te ayude a recordar algunas de las claves mencionadas a lo largo de este apartado.

CONOCER

1. **COMUNÍCATE: pregunta y escucha.** Detectar qué necesidades tienen. No puede darse nunca por supuesto que los niños/as están bien si no se les pregunta directamente. Por ello, es recomendable que los padres les pregunten a sus hijos/as:

- “¿Cómo te encuentras?”
- ¿Necesitas algo? ¿tienes miedo?
- ¿En qué te puedo ayudar?”

Estas preguntas nos ayudarán a facilitarles lo que necesiten en la medida que se pueda y a darles la seguridad de que estamos ahí para protegerles.

2. **NORMALIZA: valida emociones y comparte.** En esta circunstancia aparecerán muchas emociones y cada niño reaccionará de una manera. Es importante tener presente que sus miedos, sus reacciones, son adaptativas y normales en una situación que no lo es. Por lo tanto, el miedo no se discute, ni se ridiculiza, Por ello, los padres pueden usar alguna de estas frases con sus hijos/:

- *“¿Sabes cómo se llama eso que sientes?... Eso es miedo*
- *El miedo es una emoción que sentimos todos y nos ayuda a protegernos*
- *Yo también sentí miedo cuando... (poner algún ejemplo sencillo o que ellos hayan vivenciado)*
- *Ahora hay momentos que también tengo miedo.*
- *Todos tenemos miedo a veces, los valientes son los que tienen miedo y hacen cosas para superarlo.*

3. **Sé CÁLIDO/A: hazle sentir que estás cerca.** Es importante que nos sientan cercanos cuando hablamos con ellos. La calidez es una manera de transmitir seguridad. Seguramente tengamos que tener conversaciones que nos resulten difíciles con ellos, o que no podamos contestar a sus preguntas o peticiones. Es un momento difícil. Para ello trataremos de:

- Ser empáticos: ten presente que ellos tienen otra forma de interpretar lo sucedido.
- Aclarar con cariño que no conocemos la respuesta o que hay cosas a las que no se puede acceder pero que intentarás proporcionarle todo lo que puedas o esté en tu mano.
- Mostrar signos de afecto: abrazos, caricias, tono de voz pausado

4. **Somos EQUIPO: juntos somos más fuertes.** Es importante transmitir unión, que se sientan acompañados en sus emociones, y en sus necesidades. Es un momento en el que, aunque no podamos acceder a lo que nos gustaría, porque no podemos ir a casa o salir del refugio, juntos podemos hacer cosas. Poner más atención a lo que podemos hacer que a lo que no. Por ejemplo:

- Generar pequeñas rutinas
- Compartir actividades, anécdotas...

5. **Resalta sus FORTALEZAS.** Fíjate en las pequeñas cosas que hacen, en cómo se expresan, lo que aprenden, lo que te enseñan incluso, lo que expresan y cuéntales lo orgulloso que estás de esas cosas que hacen poniéndoles ejemplos.

“Me he dado cuenta de que tú querías jugar a una cosa y cómo has visto que hacías ruido y molestabas tú solita has cambiado de juego, qué observadora eres y qué bien lo has hecho, así la vecina ha podido descansar”.

2.

La guerra desde
nuestras casas en
imágenes y noticias



Silvia, una niña de 10 años cada noche, mientras cena, ve los informativos con sus padres, a los que les gusta estar informados sobre la actualidad nacional e internacional. Sus padres piensan que es pequeña para comprender las implicaciones de lo que ve en las imágenes de los informativos. En los últimos días, Silvia ha visto en la televisión imágenes de los bombardeos en Ucrania, de edificios destrozados, personas heridas o fallecidas y del rescate de las víctimas de un ataque a un centro hospitalario materno-infantil, mientras sus padres hacían referencia a lo terrible de esta situación. Silvia pensaba, al principio, que era una película lo que estaba viendo en la tele. Sin embargo, cada día que pasaba salían las mismas imágenes y sus progenitores repetían una y otra vez los mismos temas. - ¿Por qué sale esto todos los días? -se atrevió a preguntar Silvia un día. - Nada hija no es nada, esto es algo que ocurre muy lejos, venga termina de comer- le contestaron sus padres. Con el paso de los días Silvia se empezó a plantear "me dicen que no me preocupe, pero es de lo único que hablan y a ellos se les ve preocupados... será que puede pasar aquí también? ¿No me lo quieren decir para no preocuparme? En los días sucesivos los progenitores de Silvia empezaron a notar que Silvia estaba más agitada que de costumbre y que en varias ocasiones se había despertado por la noche con pesadillas.

Ahora bien, ante este tipo de circunstancias, las imágenes que se trasladan en los medios de comunicación suelen contener información explícita y terrible sobre pérdida de vidas humanas, sobre personas gravemente heridas o testimonios desgarradores de personas atrapadas en el conflicto bélico. La exposición repetida y continuada a este tipo de imágenes puede generar un impacto en la salud o el bienestar psicológico de la población en general y de los/as niños/as, preadolescentes y adolescentes en particular. No podemos olvidar que, en contra de la idea extendida de que los/as menores no comprenden el alcance que tienen estas noticias e imágenes y que por ello no les afectan, somos conocedores de que la exposición repetida a esta información puede provocarles importantes reacciones emocionales de miedo, angustia, ansiedad o estrés. Es por ello que no podemos dejar de mencionar en este punto que una de las principales y más consensuadas recomendaciones, tiene que ver con evitar en la medida de lo posible la exposición a este tipo de imágenes, y abstenerse de comentarlas transmitiendo miedo intenso o falta de control sobre la situación. Ello no quiere decir que no se les informe de lo que está ocurriendo, sino más bien que esta información provenga de los padres y madres, sin que sean los niños/as o adolescentes los que accedan a imágenes terribles y las interpreten.

En este apartado de la guía se ofrecen una serie de pautas para hablar de lo que es y las implicaciones que tienen las guerras, con el fin de proporcionarles así una información ajustada a su edad sobre lo que está ocurriendo en Ucrania. Por otro lado, se

proporciona a los lectores/as de esta guía, información sobre las principales reacciones emocionales que pueden presentar los niños y niñas expuestos a terribles imágenes en medios de comunicación en función de su edad. Se proporcionarán pautas que los padres y madres pueden poner en marcha para prevenir o manejar el malestar psicológico de sus hijos/as ante la visualización de estas imágenes. Por último, se introducirán actuaciones específicas orientadas a generar comportamientos prosociales en los niños y niñas, tales como la empatía, con el fin de generar un escenario de aprendizaje de habilidades de relación positiva y una cultura de la paz y la solidaridad.



2.1.

¿Cómo explicarles qué es una guerra y qué es lo que está ocurriendo ahora?

Todas las personas afrontamos mejor los acontecimientos que nos ocurren, especialmente si son estresantes o traumáticos, si tenemos más información sobre ellos. Conocer lo que ocurre nos ayuda a prepararnos para actuar si la situación lo requiere, o a generar más respuestas que nos ayuden a afrontar esas situaciones y a salvaguardar nuestra integridad física y emocional. Al igual que las personas adultas, los/as menores necesitan contar con información que les ayude a comprender y seguir las órdenes que las personas adultas les dan. Así pues, es más fácil que un niño/a respete que por eso se cambia de canal si entiende se quede sentado a nuestro lado si entiende que hay determinadas imágenes que pueden hacerle daño peor que si tiene alguna pregunta le contestaremos con lo que sepamos que si simplemente se cambia de canal y ante su queja no se le hace caso mientras hablamos de lo que nos preocupan las consecuencias del conflicto.

A veces, nuestra propia preocupación, el miedo o la idea de que los/as niños/as no pueden comprender lo que está sucediendo y que una forma de protegerles es no hablar con ellos de temas tan difíciles, provoca que los/as niños/as no sean informados, de forma ajustada a su edad, de lo que ocurre. Sin embargo, la duda, la preocupación y la incertidumbre que puede generar en el niño o niña no abordar estos temas, mientras observa enormes cambios a su alrededor, normalmente es mucho peor y le puede llevar a generar ideas erróneas y catastrofistas sobre el mundo que le rodea.

Es importante que los padres y madres estemos dispuestos a contestar cualquier duda que nuestros hijos/as tengan respecto a lo que les da miedo o lo que les genera preocupación. No obstante hay que tener en cuenta algunos aspectos, la edad y nivel de desarrollo de nuestro hijo/a y otros ligados a cómo mantener esa conversación.

Para saber cómo explicarles a los niños qué es una guerra y comunicarse con ellos adaptando los mensajes a la edad, remitimos al apartado 1.1 “¿Cómo explicarles qué es una guerra y qué es lo que está ocurriendo ahora?”. En este apartado se especifican las características de cada momento evolutivo. Algunos ejemplos de conversaciones adaptadas a la edad y para este caso podrían ser:

POR EJEMPLO, DISTRAER A LOS MÁS PEQUEÑOS (0-3 AÑOS) CAMBIANDO LAS IMÁGENES

- *“Ana, ahora no podemos ver este canal, vamos a ver ese que tanto te gusta”
“¿Cómo se llamaban esos dibujos?” o ¿quieres que te cuente un cuento mejor?”.*

POR EJEMPLO, DE LOS DE 3 A 6 AÑOS, PREGUNTANDO:

- *“Mario, ¿cómo te encuentras? ¿quieres que hablemos de la noticia que acabas de escuchar?”.*
- *“A veces las noticias que escuchamos nos ponen tensos o tristes, a mí me pasa, Andrés, ¿tú cómo te sientes?”.*
- *“Pablo, como muy bien me indicas hablan de una guerra, ¿tú sabes a qué se refiere eso?”*

POR EJEMPLO, DE LOS 6 A LOS 9, PREGUNTANDO Y HABLANDO DE ELLO

- *“Marisa, ¿cómo te encuentras? ¿quieres que hablemos de la noticia que acabas de escuchar? si no quieres ahora, no pasa nada, cuando tú quieras me dices ¡mamá/papá a charlar! y yo me siento aquí contigo y hablamos”.*
- *“Pablo, como muy bien me indicas hablan de una guerra, ¿tú sabes a qué se refiere eso?”*
- *“A veces las noticias que escuchamos nos ponen tensos o tristes, a mí me pasa, Andrés, ¿tú cómo te sientes?”*

POR EJEMPLO, A PARTIR DE LOS 12, DANDO VALOR A SUS PENSAMIENTOS Y SENTIMIENTOS Y COMPARTIENDO LAS INQUIETUDES MUTUAS.

- *“Iván, ¿comprendes lo que está sucediendo/qué idea tienes de lo que está pasando?, ¿cómo te sientes/encuentras con lo que está pasando?, ¿quieres que hablemos sobre ello o tienes alguna pregunta que quieras hacerme? A mi también me produce tristeza y preocupación, es lógico que así sea, porque somos buenas personas y nos importa lo que les pasa a otros, y su sufrimiento. Tal vez podamos hacer algo por ayudar (y compartir el participar en alguna acción solidaria).*
- *Además, “me gustaría que supieras que estoy aquí para que cuando lo necesites o cuando quieres me preguntes o hablemos de lo que quieras.*

RECUERDA

Para adaptar los mensajes a los menores en función de la edad ten presente:

- Menores de 3 años: ofrece un mensaje corto y concreto, y mantén rutinas estando todo el tiempo que puedas a su lado.
- 3-6 años: pregúntales cómo se sienten y responde solo a lo que quieran saber de forma concisa. Puedes poner ejemplos de la vida diaria. Genera instrucciones que permitan respuestas automatizadas de seguridad por ejemplo: “baja al refugio” “coge tu muñeco”.
- 6-11 años: entabla conversaciones en las que se pueda hablar de sentimientos junto con información que responda a sus preguntas sin entrar en detalles innecesarios.
- 12 años en adelante: muestra tu confianza en ellos, en sus opiniones y propuestas, da valor a sus emociones y a sus contribuciones y ofréceles información hasta donde ellos quieran saber.

En el mensaje:

- Recuerda alagar todos sus esfuerzos (aun cuando no son completamente exitosos o lo que queríamos exactamente) por pequeños que sean para que se animen a seguir realizándolos y sientan premiado su trabajo.
- Recuerda dar valor por comunicarse con nosotros, contarnos sus emociones, sus preocupaciones y darle mucho valor a esa confianza que han depositado en nosotros al hacerlo.

En líneas generales, se pueden seguir los siguientes pasos:

1. **Mostrar tranquilidad y el mayor grado de control posible.** Demostrar que estamos tranquilos/as. Es importante dejar claro que tenemos un grado de control sobre la situación. Si no cumplimos este requisito, mejor no hablar con ellos/as sobre sus miedos y preocupaciones en ese momento. Hay

Desgraciadamente, la realidad es la que es. Guardar silencio sobre lo ocurrido y/o sus consecuencias, no protegerá a su hijo o a su hija de lo que sucedió, sino que solo les impedirá que puedan entenderlo y afrontarlo

que recordar que los/as menores ven el mundo a través de los ojos de sus personas adultas de referencia, y si estamos nerviosos o preocupados y el niño o la niña lo nota, da igual lo que digamos, le estamos transmitiendo esa emoción. En la conversación **podemos mostrar cierta preocupación, pero siempre mostrando que manejamos esas emociones.**

2. **Preguntar antes de hablar.** Antes de dar detalles o explicarles nada, es importante **saber qué conocen o qué idea tienen sobre lo que está pasando.** Esto nos ayudará a saber qué información hay que completar y qué información corregir porque a lo mejor ha sido malinterpretada, y evitará que le demos al/la niño/a explicaciones que generen nuevos temores que ellos/as ni siquiera habían anticipado.
3. **Preguntarles qué quieren saber.** No se trata de darles toda la información disponible sino de contestar a esas preguntas que les tienen intranquilos.
4. **Recuerda adaptar el mensaje en función de la edad y proporciona información clara y concisa.** Tal y como hemos comentado en el primer apartado, para que los menores entiendan lo que les queremos contar, nuestro mensaje tiene que adaptarse a lo que ellos/as son capaces de comprender según su edad principalmente.
5. **Terminar con mensajes tranquilizadores.** Fomentar sensación de tranquilidad con mensajes del tipo “lo que has oído son noticias que están pasando en otro país, eso no está ocurriendo aquí”.
6. **Mostrarnos disponibles para futuras dudas o preocupaciones.** “En cualquier momento que quieras hablar dímelo, me encantará ayudarte/me gustaría poder ayudarte...”

2.2.

Reacciones emocionales habituales en los niños/as y adolescentes tras la noticia de que hay una guerra

La exposición continuada a imágenes terribles en los medios de comunicación sobre la guerra puede generar un importante impacto emocional en los niños/as y adolescentes que, además, puede mantenerse a lo largo del tiempo. Para muchos niños/as y adolescentes ver este tipo de imágenes puede chocar con sus ideas o creencias de que viven un mundo seguro y predecible, de tal manera que ello provoque la aparición de emociones de temor, miedo o inseguridad, por la pérdida de un sentido general de seguridad. Asimismo, esta pérdida puede conllevar la aparición de emociones de tristeza. Inicialmente, estas reacciones son normales y adaptativas, es decir, cumplen una función fundamental para ayudar a los niños/as y adolescentes a adaptarse a una realidad completamente inédita y anodina para ellos/as como es la guerra de Ucrania.

Los niños y adolescentes expuestos a imágenes de guerra, cuando sus padres muestran miedo, pueden tener también reacciones de miedo a separarse de sus padres, problemas para dormir o dolores de tripa, reacciones que ya comentamos en el apartado 1.2. “La vivencia de la guerra para los niños/as y adolescentes: reacciones emocionales habituales” al que remitimos al lector para que puedan conocer específicamente cuáles son.



2.3.

Cómo reaccionar como padres y madres cuando muestran miedo por las imágenes que han visto

En el caso de que los niños/as estén mostrando reacciones emocionales desagradables por las imágenes que han visto, seguramente queramos intervenir directamente en lo que les está ocurriendo. Sin embargo, es importante que tengas en cuenta que antes de hacerlo será necesario mantener la calma y transmitir seguridad. Como progenitores es importante mantener la tranquilidad a la hora de hablar sobre las imágenes que los niños/as están viendo en los medios de comunicación. De esta manera, se les podrá trasladar información realista sobre lo que está sucediendo, pero sin generar un estado de alarma o angustia innecesario en los niños y niñas. Es importante, por tanto, cuidar que exista una congruencia entre el mensaje verbal y el cómo se dice, de tal manera que, si los progenitores les explican a sus hijos/as lo que sucede sin dramatizar, exagerar o generar falsas expectativas en sus hijos/as, su comportamiento no verbal ha de transmitir esa misma calma.

Antes de cuidar, me tengo que autocuidar

Antes de tratar de ayudar a los/as niños/as a manejar las preocupaciones que les generan los eventos negativos que se muestran en televisión, será fundamental que las personas adultas trabajen sus propios miedos y emociones ante la vivencia de tales hechos. Es decir, es muy probable que al ver las imágenes y según van pasando los días tú mismo/a te hagas preguntas de hacia dónde va a ir todo esto, qué consecuencias puede tener, si nuestro país puede estar implicado... No podemos perder de vista que a nosotros/as como cuidadores también nos afecta y las emociones se contagian. ¿Te ha pasado alguna vez sorprenderte sonriéndole a la televisión porque hay una escena tierna, o hablar con alguien que está muy enfadado y acabar enfadándote también? Ten en cuenta que los padres y madres constituyen un modelo fundamental para los niños/as, de hecho, los/las menores aprenden, en gran medida, por lo que observan e imitan de sus mayores. Por eso, cuando los padres y madres abordan el miedo o las preocupaciones intensas de sus hijos/as deben ser un modelo de seguridad y normalidad para ellos/as.

Si la noticia que has visto o tienes que comunicarle a tu hijo/a te impacta emocionalmente de manera muy intensa, es recomendable que sea el adulto/a más sereno/a el que hable sobre el miedo con el niño/a. o que intentes serenarte para poder mantener esa conversación.

- Prepárate emocionalmente: Identifica cómo te hace sentir esta situación. Antes de intentar ayudar a los niños/as a manejar las preocupaciones que les generan los

eventos negativos que se muestran en televisión, será fundamental que las personas adultas trabajen sus propios miedos y emociones sobre lo que está ocurriendo.

- Muestra tus emociones sin desbordarte delante de ellos: No ocultes lo que te está pasando porque no queremos darle el mensaje de que sentirse así es tan malo que hasta hay que esconderlo. Pero tampoco te muestres desbordado/a delante de ellos/as. Podemos aplazarle la conversación si lo necesitamos para recomponernos un poco y poderle transmitir la seguridad que el niño/a necesita, por ejemplo, *“Mamá está triste por una cosa que ha escuchado, voy a intentar tranquilizarme y ahora hablo contigo”*.
- Sé consciente de tus propios pensamientos y creencias. Cómo interpretamos lo que está sucediendo influye en cómo nos sentimos y en la respuesta que damos a lo que estamos viviendo. Por ejemplo, si yo creo que a mi hijo/a no tendría por qué afectarle estas imágenes sobre la guerra de Ucrania, es muy probable que no preste atención a cómo le afectan o minimice los comentarios que me haga *“anda, cómo te va a dar miedo eso”*. Normalmente tenemos algunas ideas relacionadas con la gestión de las emociones, *“si no llora es que no le pasa nada”*, *“es mejor no hablarles de estas cosas porque se traumatizará”*, *“hay que hablarle de todo para que sepa lo que pasa”*. Es importante recordar que los niños/as pueden responder de formas muy diferentes cuando sienten miedo, pueden llorar, tener rabietas, decir que les duele la tripa u otra parte del cuerpo o encerrarse en sí mismos/as. Resulta fundamental reconocer esos comportamientos y comprender que son un reflejo de lo que necesitan nuestros hijos/as en ese momento, dar apoyo para que el/la menor ubique y comprenda lo que está sintiendo, así como proporcionar una dosis extra de cariño.
- Muestra afecto. Utilizar muestras de cariño como darle un abrazo puede ayudar a sus hijos/as a sentirse más seguros. También se recomienda hablarles de forma tranquila y cálida sobre lo que están viendo. Una vez que la reacción inicial de miedo haya remitido se pueden utilizar estrategias de distracción para ayudar al niño/a a centrarse en otros aspectos.
- Evitar la sobreexposición a este tipo de imágenes. Sobre todo, en los/as niños/as más pequeños, protégeles de esas imágenes. Como se ha mencionado, la exposición continuada a imágenes terribles en los medios de comunicación sobre la guerra puede generar un importante impacto emocional en los/as niños/as y adolescentes que, además, puede mantenerse a lo largo del tiempo.

2.4.

¿Cómo podemos ayudar a un niño o niña si muestra reacciones emocionales desagradables por las imágenes que ha visto sobre la guerra?

A pesar de la distancia con el conflicto, cada niño/a o adolescente asumirá las noticias o imágenes que vea de una forma particular y como hemos visto eso puede dar lugar a diferentes reacciones. Reconocer las posibles reacciones y saber cómo actuar ante ellas puede ayudar a fomentar conductas adaptativas. Por ello, en este apartado se ofrecen algunas claves que nos pueden ayudar a mantener el equilibrio emocional de los niños/as y adolescentes y fomentar conductas para que se sientan seguros.

Claves generales para fomentar equilibrio emocional en los/as niños/as

- Detectar qué mensaje ha recibido el niño/a. Qué información tiene sobre las imágenes de la guerra que ha visto o que le han contado. No puede darse nunca por supuesto que los/as niños/as han asimilado bien una información si no se les pregunta directamente. Por ello, es recomendable que los progenitores les pregunten a sus hijos/as: “¿Qué has visto?, ¿Qué has entendido?, ¿Qué te parece ti/qué opinas?”. Estas preguntas nos dan la opción de poder matizar la información de tal manera que disminuya cualquier tipo de preocupación excesiva que los/as niños/as generen a partir de las imágenes que han visto. Igualmente, con estas preguntas se puede ayudar a los/as niños/as a expresarse, ya que, en ocasiones, no tienen la capacidad para contar lo que les pasa, cómo se sienten, o incluso, para pedir ayuda cuando se sienten angustiados/as. Puede ser que cuando quieras hablar con ellos, ellos no quieran hablar o no sepan cómo expresar la idea. Ten paciencia. En este caso, puedes facilitarle la expresión utilizando otras alternativas como por ejemplo, pidiéndoles que hagan un dibujo si son pequeños o que lo escriban en el caso de los adolescentes.
- Escúchale sin minimizar su miedo. A pesar de que el niño/a está lejos del conflicto bélico y sólo lo está viendo por la televisión, esta exposición puede generarles un importante impacto emocional. Por ello, cuando un niño/a muestre que tiene miedo, se le ha de escuchar con la máxima atención y respeto, de tal manera que tengan la certeza de que pueden hablar con sus padres y madres de lo que les ocurre. De esta manera se sentirán comprendidos, compartirán sus emociones y obtendrán el apoyo social y emocional que necesitan en ese momento. Por eso, cuando expresen cualquier tipo de miedo sobre las imágenes de la guerra, será necesario que les prestemos total atención, evitando frases que demuestren incompreensión, como, por ejemplo: “¿tú qué vas a saber, si eres muy pequeño?” “Esto son cosas de

mayores, vete a jugar". Por el contrario, se recomienda el uso de frases como "veo o entiendo que estás preocupado por lo que está ocurriendo en Ucrania, me gustaría hablar contigo sobre ello", o "vamos a hablar un rato sobre lo que estás viendo en la televisión sobre la guerra en Ucrania, lo que está pasando es muy duro y nos puede afectar a todos/as".

- No te alarmes con lo que te cuenta y dedícale un tiempo a explicarle que sentir emociones desagradables ante esas imágenes es normal. Aunque es normal que los padres y las madres nos preocupemos ante las reacciones de miedo de nuestros hijos/as, es fundamental que no nos alarmemos y que abordemos esas emociones desde la normalización. Así pues, en contra de las ideas mitificadas sobre el miedo, sentir esta emoción es completamente normal y cumple una función de adaptación fundamental en nuestra vida, ya que hace que intentemos alejarnos de aquello que pueda ser peligroso. Es importante que prestemos atención a la aparición de ideas erróneas en los/as niños/as como que "es de cobardes" o que "los niños valientes no sienten miedo". Como padres y madres, deberemos estar atentos a la posibilidad de que existan este u otros mitos y discutirlos con nuestros/as hijos/as, intentando transmitirles la idea de que la valentía no tiene nada que ver con la ausencia de miedo, ya que no tener nunca miedo nos hace imprudentes, no valientes. De esta manera normalizaremos la vivencia de miedo en los/as niños/as, facilitando que se sientan comprendidos, que reconozcan lo que les sucede y que hablen sobre ello.
- Intenta entender los motivos por los cuales el niño o la niña tiene esas reacciones emocionales. Una vez se ha escuchado y normalizado el miedo del niño o niña, hay que abordar directamente sus preocupaciones. Para ello, en primer lugar, los padres debemos preguntarnos y conocer ¿por qué le preocupa lo que le preocupa al niño/a? Solo conociendo los motivos por los que se preocupa se podrá saber si su miedo es o no útil, si está o no justificado, y ayudarle a ver lo que le preocupade una forma más objetiva y menos desagradable.
- Proporciona información directa, pero adaptada a su edad. Es importante que los padres y madres estemos dispuestos a contestar cualquier duda que nuestros/as hijos/as tengan respecto a lo que les da miedo o lo que les genera preocupación. De igual modo, **se debe abordar el miedo o la preocupación de manera directa**, evitando rodeos que generan más confusión e incertidumbre y proporcionando al niño o niña información veraz y realista. Es muy comprensible que los padres y madres quieran evitar hablar de temas que son complicados, como, por ejemplo, la violencia, las catástrofes o la muerte. Sin embargo, **la duda, la preocupación y la incertidumbre que puede generar en el niño o niña no abordar estos temas, normalmente es mucho peor** y le puede llevar a generar ideas erróneas y catastrofistas sobre el mundo que le rodea.

Además, en la actualidad, es probable que el niño o niña busque la información por su cuenta, por ejemplo, a través de Internet o de otros amigos/as, pero esta información puede estar sesgada e incompleta, generándoles más miedo. Por el contrario, la información adecuada, sobre todo si esta viene de los/as adultos/as de referencia, genera una mayor sensación de control en los/las menores sobre lo que ocurre a su alrededor o sobre la probabilidad de que les sucedan hechos negativos. Así, por ejemplo, podemos decirle al niño o la niña:

“Lo que has visto en la tele es algo muy triste y, a veces, da miedo verlo, ¿a que sí?, ¿tienes alguna pregunta sobre lo que has visto?, ¿quieres que hablemos sobre ello? Puedes preguntarme lo que quieras”.

- Ofrece recursos para continuar expresando sus emociones. Indícale que si en otro momento quiere hablar sobre este tema, u otros que le preocupen, estarás para escucharle. Puedes ofrecerle además otras vías de expresión que le puedan ser de utilidad como por ejemplo dibujar cómo se sienten, o escribir un diario en el que reflejen sus emociones y pensamientos; puedes ofrecerles también que escriban una carta donde le cuenten a alguien (amigo, familiar o incluso a Putin) cómo se sienten por la guerra y por las personas que se quedan o tienen que irse de su país.



2.5.

Aprovechar para transmitir valores de solidaridad y apoyo a los que sufren

Conocer que hay personas que sufren y lo pasan mal fomenta reacciones de solidaridad gracias a la empatía, es decir, a la capacidad de ponernos en la piel del otro, de entenderlo y poder responder sin juzgar ante esa experiencia. Esto que se está viendo en todas las personas que se han movilizado y han donado alimentos, mantas, utensilios de primera necesidad... también es algo que podemos transmitirles a nuestros/as hijos/as. Asimismo, involucrarles en actividades relacionadas con la solidaridad puede ayudarles a sentir que, dentro de sus posibilidades, están haciendo cosas para ayudar a las personas que están en una situación de guerra. Lo que generará un sentido de pertenencia social, de comunidad y una cultura de la ayuda a las personas que están en situaciones de desventaja que favorezca la interiorización de valores prosociales relacionados con la cultura de paz.

Así, por ejemplo, les podemos hacer partícipes de las ayudas valorando con ellos/as las mejores formas de ayudar, permitiendo que nos acompañen en el proceso de donación de dinero a través de internet, si se llevan alimentos o materiales a los centros de recogida habilitados, sugiriendo ideas de ayuda que puede movilizar con sus amigos/as, etc.



2.6.

¿Cómo sé si mi hijo/a necesita una valoración o intervención psicológica más exhaustiva?

Algunas de estas señales de alarma que nos pueden dar pistas acerca de la necesidad de que el niño o niña tenga a una asistencia especializada serían:

- Cambios emocionales en el niño/a. El niño/a se queja más de molestias físicas, duerme poco, come mal, tiene pesadillas, tiene menos energía o llora en exceso. También es una señal cuando el/la menor se obsesiona con algunos pensamientos o cuando siente a menudo ansiedad, preocupación, miedo, tristeza o irritabilidad que interfieren de forma llamativa en su vida cotidiana.
- Cambios en el ámbito escolar. Serán señales de alarma, desde la dificultad para concentrarse en clase y la pérdida de interés en las actividades escolares que antes disfrutaba, hasta una caída brusca del rendimiento escolar o la aparición de un comportamiento hostil con los compañeros/as (que previamente no existía).
- Cambios en las relaciones con iguales y actividades de ocio. Nos referimos a la pérdida de interés por actividades que el niño o niña antes disfrutaba. La desesperanza, el aislamiento social, los conflictos con los iguales y las conductas de riesgo son indicadores de que algo grave puede estar sucediéndole.
- Cambios en la relación con su padre o madre. Es probable que los/as niños/as se sientan más nerviosos/as ante la posibilidad de separarse de su padre o su madre, por lo que siempre quieran estar cerca de ellos/as y muestren un importante malestar cuando se tienen que alejar de sus figuras de referencia o, del domicilio, incluso para ir al colegio.

Si se dan alguna o varias de estas señales y vemos que estos cambios persisten en el tiempo, es importante que, como padres y madres, solicitemos la ayuda de un psicólogo/a, que va a poder trabajar con el niño/a más en profundidad los miedos que puedan estar desbordándole.





**de Colegio Oficial
de la Psicología
de Madrid**

Trabajamos junto a nuestras
colegadas y colegas para mejorar
la calidad de los servicios psicológicos
y el bienestar de la ciudadanía

www.copmadrid.org