



La guerra y su efecto en los niños

LOS PADRES DEBEN OFRECER CONFIANZA Y AYUDA PARA QUE SUS PEQUEÑOS SE SIENTAN SEGUROS ANTE ESTE CONFLICTO.

Antes de irse a dormir, Humberto, un niño de ocho años, lloró con mucho sentimiento. Las lágrimas, le habían bañado el rostro. Y lo más extraño, de sus labios no salía ni un gemido. Su madre creía que lloraba porque su hermanito ocupaba su lado preferido de la cama. “¿Por qué lloras, si ya el dijo que te cederá el espacio?” expresó la madre. “No lloro por eso. Lloro por la guerra”, dijo el pequeño abrazándose con fuerza a las piernas de su madre.

Fue entonces cuando los padres del niño descubrieron que habían cometido un gran error. Hablaron de lo nefasto de la guerra delante del pequeño, quien al parecer sacó sus propias conclusiones, que lo habían llenado de tristeza y preocupación.

Las imágenes en la televisión mostraban el gran bombardeo que recibía inmisericorde el pueblo iraquí. Aquellos ojos inocentes lo habían visto todo a través de la televisión. Y lo más terrible: los comentarios de miedo e inseguridad de los padres ante la guerra de Irak y Estados Unidos, lo llenaron de terror e inseguridad.

Pero, ¿qué hacer cuando los niños preguntan qué es la guerra? ¿Cómo hablarles de ella a los niños? La psicóloga, Natasha Degaudenzi dice que es importante no ignorar la guerra cuando se habla con los hijos, y que los padres son la mejor fuente de información, porque al hablarles, se reduce su miedo y tensión.

Tratar el tema

- Trate de anticipar las preguntas que sus hijos puedan hacerle. Ellas pueden incluir: “¿Por qué estamos en guerra?” “¿Tendré que ir a la guerra?”. “¿Conocemos a alguien que esté en la guerra?”.

- Permita que sus hijos hablen primero. Pida que le hablen de lo que ellos saben sobre la guerra y de lo que sucede en las noticias.

- Hágalas muchas preguntas a sus hijos, como por ejemplo, ¿qué les asusta?, ¿qué les molesta más sobre la guerra?, ¿se sienten tristes?

- Recuerde siempre contestar la pregunta de sus hijos después de que hayan contestado la suya.

Los padres deben manejar el efecto de la guerra en sus hijos

Pero, la experta sostiene que no todos los niños captan el mensaje igual. “Hay niños que son sumamente sensibles y perciben la realidad mucho más que otros”, dice.

Degaudenzi considera que hay varias cosas que deben tomarse en cuenta antes de hablar con los infantes sobre este espinoso tema, pues a su juicio, no todos los niños tienen el mismo nivel de percepción.

“Los niños no tienen la capacidad para entender la guerra como los adultos. Pero hay que hablarles con la verdad. No deben disfrazarse las situaciones con mentiras, pues una situación real mundial, no es bueno que se les ponga como una fantasía”, sostiene la psicóloga.

Añade que los pequeños estarán escuchando informaciones por todos los medios de comunicación, por lo que no vale la pena negarles la realidad.

Roobin Goodman, un psicólogo norteamericano, autor del libro Comentando la guerra con los niños, dice que “todos los niños hacen muchas preguntas, pero sin duda, las más difíciles de contestar son las preguntas sobre la guerra”.

Los temores

El experto asegura, que la edad y temperamento individual influyen en las reacciones de los niños a las historias que oyen y a las imágenes que ven de la guerra, tanto en los periódicos como en la televisión.

“Los niños en edad de preescolar son los que se sienten más perturbados por lo que oyen y ven, porque a esa edad tienden a confundir los hechos reales con sus fantasías, y con su temor al peligro pueden sentirse abrumados”, expresa en su libro el autor.

Pero Goodman plantea que hablar de la guerra no va a acrecentar los temores de un niño. “Es más dañino que los infantes guarden su temor dentro de sí mismos, que abordar el tema con ellos”, afirma.

El considera que es lo mejor que quienes inicien el diálogo sean los padres, que ellos pregunten a los niños lo que han oído, o lo que piensan sobre la guerra. Los padres debieran abstenerse de dar sermones o aún de dar enseñanzas sobre el tema hasta que haya habido algo de exploración de lo que es más importante, confuso o inquietante para el niño.

“El mirar, leer o examinar juntos las noticias es la mejor manera de medir sus reacciones y de ayudar al niño o adolescente a tratar apropiadamente la información recibida, porque al comentar lo que han visto o escuchado juntos es que los padres pueden informarse de cómo han digerido los infantes la información y qué sentimientos resultantes tienen de ello”.

Una buena oportunidad

Pero de estos tipos de situaciones tan tristes para el mundo pueden sacarse algunas cosas buenas. Por ejemplo, la psicóloga Natasha Degaudenzi expresa que la realidad que se le cuente al niño “debe ser una realidad que le dé algún sentido esperanzador, que le dé seguridad”, según sus propias palabras. “Los padres deben decirle al niño que a pesar de todo, ellos tienen unos padres que están con él y que los protegerán. Deben decirles que la guerra es una lucha de adultos, que ni los niños ni los mismos adultos tienen la posibilidad de cambiar”.

Robin Goodman también expresa en su libro, que la guerra provee una perfecta oportunidad para comentar temas de prejuicio, agresión y maneras no violentas de resolver situaciones.

“Los padres deben poner atención a sus propias conversaciones, teniendo cuidado de evitar generalizar cualquier mal comentario, porque esto último deshumaniza”, expresa.

En vez de eso, recomienda la conversación franca y honesta, pero los padres o tutores deben cuidarse de no dar a sus opiniones el carácter de hechos ni valores absolutos.

“El sentir que su opinión es mala o malentendida puede causar que los niños se cierren al diálogo, o hacerlos sentirse malos o estúpidos”, asegura el psicólogo.

Refiere que al comentar cómo la guerra surge con frecuencia de conflictos interpersonales, de malentendidos, de diferentes religiones o cultura, es importante hacer resaltar el valor de la tolerancia.

“El comprender y aceptar las opiniones de otros es un paso hacia la resolución de conflictos sin violencia, que es útil distinguir entre patriotismo y opinión, o sea, que uno puede estar en desacuerdo con una acción y al mismo tiempo creer en el derecho de tomar una posición contraria o pensar que es importante defender a su país”.

A veces, cuando los niños se sienten abrumados por algo no pueden comunicarse verbalmente, pero pueden estar irascibles, ansiosos, tener pesadillas o abstraerse.

Por eso, Degaudenzi dice que el mayor de los miedos de los infantes proviene de un sentimiento de inseguridad. “Es por eso que los padres deben dar un sentimiento protector. A medida que les demos más respuestas y seguridad, afianzaremos más y les quitaremos el miedo”, indica la psicóloga.

Los padres deben estar conscientes del impacto que la guerra puede tener en sus hijos. Es por eso que deben ofrecer confianza y ayuda para que sus niños se sientan seguros.

Los niños recogen señas de los adultos, especialmente cuando tienen dificultad para saber qué hacer con sus propias emociones, como la ira y el miedo. Es por eso que algunos expertos dicen que el demostrar calma puede proporcionar un gran sentido de seguridad a un niño.

“Asegúrese de que los comentarios o las acciones en el hogar cumplan con el modelo que usted quisiera que sus hijos siguieran. Limite la exposición a la televisión y otros medios. Esto es especialmente importante para los niños más pequeños, para quienes la violencia en los medios de comunicación puede ser espantosa.

Goodman expresa que “cuando los niños se ven expuestos a acontecimientos violentos o traumáticos, incluso a través de las noticias o de los medios de comunicación, necesitan oír que las cosas que les asustan no es probable que les sucedan a ellos”.

Pero, al referirse a este tema, Degaudenzi va más lejos, y recomienda enfatizar la fe espiritual en Dios. “Si ésta existe en la familia, es bueno enfatizarla. Enseñar a los niños a orar y creer en Dios les enseñará a tener confianza”, manifiesta la experta.

Familiares

¿Qué debemos hacer cuando tenemos a alguien querido en la guerra? ¿Cómo contarles a esos inocentes pequeñitos que su tío, tía o su propio padre está en la Guerra de Irak en medio de bombardeos que pueden acabar con su vida en un segundo?

En un artículo puesto a disposición como un servicio público del programa de recursos para empleados de Ceridian Life Works, de los Estados Unidos, se hace hincapié en que cuando pasa este tipo de situaciones, si es posible, los padres deben pasar más tiempo con sus hijos, pues a menudo los niños más pequeños reaccionan ante situaciones de tensión o aterradoras aferrándose más de lo usual a sus progenitores.

También recomiendan observar el comportamiento de los hijos en la escuela. “Sus hijos pueden ser más agresivos en la escuela, despertar con frecuencia en medio de la noche, estar más aferrados a la casa, o llorar más a menudo”, indica este programa a través de una página en Internet para ofrecer ayuda a quienes tienen familiares en la guerra.

El Ceridian Life Works, hace hincapié en que los padres deben recordar a sus hijos que sus familiares pueden volver otra vez. “Que mucha gente se ha ido y ha vuelto otra vez”.

“Si sus hijos parecieran tener problemas para enfrentar la situación, busque ayuda profesional”, dice el informe. El psicólogo Robin F. Goodman expresa que el tener a una persona conocida en la guerra o región de conflictos puede crear sentimientos aún más fuertes de preocupación en el niño.

“Cuando una persona amiga o un pariente, está envuelto en un acontecimiento traumático que se publica con frecuencia, ocurre que otros vienen a buscar información al respecto.

Y, en ese caso, es aconsejable encontrar la fuente más fidedigna, filtrando y eliminando tanto la calidad como la cantidad de las noticias potencialmente inexactas que recibe el público general”, expresa.

Manifiesta que el tener la información correcta le da a uno la mejor manera de comunicarse con la persona querida y la posibilidad de mandarle alguna ayuda.

“Los padres pueden compartir sus temores pero deben controlar su propia intranquilidad.