

Apoyo a los jóvenes afectados por la guerra en Ucrania: Consejos para padres

La invasión a Ucrania por parte del ejército ruso está causando un impacto significativo en muchos niños y adultos. Las personas sienten estrés, ansiedad y tristeza. Algunos pueden sentir preocupación por familiares y amigos en Europa, por la posibilidad de que los miembros del servicio estén en riesgo o por la amenaza a la seguridad y estabilidad económica global. Los niños de Europa oriental (o que se cree que son de esa zona) pueden correr el riesgo de sufrir acoso o intimidación por parte de sus compañeros. Las familias y las escuelas pueden trabajar juntas para ayudarles a comprender sus reacciones emocionales y enseñar habilidades efectivas para sobrellevar y resolver conflictos. Los consejos y recursos que se incluyen en este documento pretenden ayudarle a brindar apoyo a sus hijos.

CÓMO HABLAR CON SUS HIJOS SOBRE LA GUERRA

- Busque un sitio seguro y dedique tiempo para que sus hijos puedan hablar de sus miedos y estrés.
- Permita que sus hijos hagan preguntas sobre la información que necesitan saber. No suponga que están preocupados por las mismas cosas que usted. Use palabras que estén al nivel de comprensión según su edad.
- Evite ofrecer detalles innecesarios o aterradores.
- Aclare conceptos o información erróneos. Diferencie entre hechos, opiniones y rumores.
- Ayude a los niños a separar la realidad de los miedos imaginados.
- Proporcione información breve y clara con determinación. Podría decir: “Parece que estás preocupado por nuestra seguridad. Pensemos en cómo nuestra escuela y comunidad están trabajando para mantenernos seguros”.
- Es posible que los jóvenes mayores quieran hablar sobre la política del conflicto en su nivel de comprensión.
- Aliente a todos los niños a expresar sus pensamientos y sentimientos. Sepa escuchar.
- Hable sobre las reacciones comunes al estrés de la guerra (más abajo) y reconozca sus sentimientos.
- Escuche, empatice y afirme que la mayoría de las reacciones iniciales son frecuentes y esperadas.

POSIBLES REACCIONES EMOCIONALES

Hay algunas reacciones comunes y habituales que los niños y jóvenes sienten cuando sus vidas se ven afectadas por la guerra.

- **Miedo.** Los niños pueden temer por su propia seguridad, la de sus familias o amigos en nuestro país o en sus países de origen.
- **Pérdida de control o impotencia.** La falta de control puede ser abrumadora y confusa. Los jóvenes pueden aferrarse a cualquier control que tengan, incluido negarse a cooperar, ir a la escuela, renunciar a sus juguetes favoritos o dejar a sus cuidadores.
- **Enojo.** El enojo es una reacción común y puede estar dirigido a compañeros de clase, maestros o cuidadores. El enojo a menudo oculta otras emociones, por lo que los adultos pueden ayudar a los jóvenes a identificar y manejar sus sentimientos subyacentes.
- **Inseguridad.** Los jóvenes pueden sentirse inseguros cuando se interrumpen sus horarios y actividades habituales, lo que aumenta su nivel de estrés y la necesidad de tranquilidad.
- **Aislamiento.** También pueden sentirse aislados, o como si fueran los únicos que tienen esos sentimientos.
- **Confusión.** Los jóvenes pueden tener problemas para comprender la diferencia entre la violencia en los videojuegos y los eventos reales que muestran en las noticias.

- **Desesperación.** Es comprensible que algunos jóvenes y familias se sientan desesperados por obtener información sobre el estado de sus familiares y amigos. Esto puede causar preocupación y el deseo de consultar constantemente las fuentes de noticias en busca de cualquier información sobre los eventos. Esfuércese por lograr un equilibrio entre buscar información y manejar emociones intensas. Hágales saber a los niños que está bien sentirse molesto y luego, enséñeles formas de lidiar adecuadamente con esos sentimientos.

CONOZCA LOS SIGNOS DE REACCIONES MÁS GRAVES

La mayoría de los niños podrán enfrentarse a sus inquietudes con la ayuda de cuidadores adultos. Sin embargo, los niños que han tenido una experiencia traumática pasada, han tenido una pérdida personal o sufren de depresión u otra enfermedad mental pueden tener mayor riesgo de sufrir reacciones graves. Comuníquese con su escuela para obtener ayuda si los niños muestran cambios significativos en el comportamiento, incluidos los síntomas que se detallan a continuación, durante más de 2 semanas. Busque la ayuda de un maestro, consejero o psicólogo escolar si le preocupa este asunto. *Si su hijo muestra signos de autolesión o pensamientos suicidas, busque ayuda de inmediato.*

- **Preescolares:** chuparse el dedo pulgar, mojar la cama, tener apego excesivo hacia sus padres, trastornos del sueño, pérdida de apetito, miedo a la oscuridad, regresión del comportamiento o alejamiento de los amigos y las rutinas.
- **Niños de jardín de infantes a 12.º grado:** irritabilidad, agresividad, dependencia, pesadillas, evitar ir a la escuela, poca concentración, alejamiento de actividades y amigos, trastornos del sueño y la alimentación, agitación, aumento de conflictos, quejas físicas, conducta delictiva y poca concentración.

CÓMO PUEDEN AYUDAR LOS PADRES

- **Enfatice** que, aunque no podemos controlar todo lo que está sucediendo, muchos adultos se preocupan profundamente por ellos y harán todo lo posible para garantizar que estén seguros.
- **Simule** calma y control. Los niños tienen más control cuando los adultos que los rodean tienen control. Los niños a menudo acuden a los adultos para determinar cómo responder y sobrellevar el estrés, por lo que es importante que los adultos modelen estrategias de respuestas positivas.
- **Comprenda** que saber qué decir a menudo es difícil. Cuando no se le ocurran otras palabras, diga algo como: “Esto es realmente difícil para ti/nosotros”. Está bien reconocer que no le gusta la situación. Intente reconocer los sentimientos subyacentes a las acciones de los jóvenes y póngalos en palabras. Podría decir: “Puedo ver que te sientes realmente asustado por esto” o “Es difícil pensar que [un ser querido] está tan lejos”.
- **Recuerde** que está bien decir “No sé” cuando los jóvenes hacen preguntas como: “¿Cuándo terminará el conflicto?”. Reconozca lo frustrante que es la incertidumbre diciendo: “Es difícil no tener todas las respuestas”.
- **Foménteles** mantenerse al día con sus tareas escolares y actividades extracurriculares, pero no los obligue si parecen agobiados.
- **Mantenga** un horario regular y fomente la buena alimentación, que duerman bien y que hagan ejercicio.
- **Establezca límites** en cuanto a la televisión y a las redes sociales, debido a que la exposición excesiva puede aumentar los temores. El tiempo excesivo en las redes sociales puede tener efectos negativos en la salud mental de los niños, lo que aumenta su estrés, ansiedad y sentimientos de tristeza. Puede provocar problemas en el desempeño escolar. Mire las noticias con su hijo para poder analizar la situación de manera objetiva, brindar tranquilidad y monitorear sus reacciones.
- **Enseñe** a sus hijos a mantener la calma en momentos de estrés. Algunas estrategias incluyen atención plena (mindfulness) y respiración profunda, relajación guiada y meditación, escribir un diario, colorear, armar rompecabezas, escuchar sonidos y música relajantes, moverse (p. ej., caminar, hacer yoga, realizar rutinas de ejercicios), pasar tiempo con otras personas y hablar con un amigo o un adulto sobre lo que está sucediendo o cómo se siente.
- **Ayude a** los estudiantes a ser aliados de amigos o familiares que puedan tener dificultades. Ayúdeles a buscar apoyo u ofrecerse como voluntarios en programas u organizaciones que puedan asistirlos con sus necesidades. Concéntrese en sus habilidades y fortalezas, y en lo que es posible hacer desde aquí para ayudar. Cada contribución es significativa.

- **Comuníquese** con la escuela de su hijo. Las escuelas son un buen lugar para que los niños experimenten una sensación de normalidad al estar con amigos y maestros. Hable con el maestro de su hijo si tiene alguna inquietud. Informe de inmediato cualquier situación de acoso, hostigamiento o discriminación que su hijo observe o experimente.
- **Evite** estereotipos de culturas y países. Los niños y jóvenes pueden repetir fácilmente las declaraciones negativas hechas por los medios de comunicación. Refuerce el respeto y la empatía por todas las personas.

Colaboradores: Cathy Kennedy-Paine, Lisa Coffey, Katherine Cowan, Kelila Rotto, Iryna Kasi y Vira Sypvuk.

Cite este documento de la siguiente manera: Comité de Respuesta para la Seguridad y Crisis Escolar de la Asociación Nacional de Psicólogos Escolares (NASP) (2022). *Apoyo a los jóvenes afectados por la guerra en Ucrania: Consejos para padres* National Association of School Psychologists.