



**ASOCIACIÓN COLOMBIANA  
PARA LA SALUD MENTAL**

## **CÓMO AYUDAR A NUESTROS NIÑOS A ENFRENTAR EL PROBLEMA DE LA VIOLENCIA SOCIAL Y EL TERRORISMO**

En esta creciente e incesante escalada de violencia nacional y mundial, en especial nuestros niños experimentan gran ansiedad y temor al ser víctimas, testigos directos o indirectos de actos bárbaros que lesionen su integridad o la de los seres que aman.

De otra parte los niños que no han sido víctimas de la violencia, tampoco escapan al estrés de vivir en un país donde continuamente observan reportajes de noticias y escuchan a personas en su entorno hablar sobre actos violentos y sobre los peligros a los que estamos expuestos diariamente. Pero a diferencia de los adultos, los niños tienen poca experiencia y menores recursos psicológicos que les ayuden a considerar toda esta información y mantenerse equilibrados emocionalmente.

Para la mayoría de nuestros niños su percepción del mundo está marcada por el terrorismo, percibiendo el entorno como hostil y plagado de peligros para su vida y la de sus familias. Los niños necesitan expresar sus emociones y pensamientos acerca de las situaciones de violencia y terrorismo y es nuestro deber animarlos a expresarse, escucharlos calmadamente y despejar de la misma forma todas las dudas que tengan.

Para poder ayudar eficazmente a nuestros niños debemos recordar que la reacción de los menores hacia el terrorismo y la violencia social, está fuertemente influenciada por nuestras propias reacciones de tal forma que nuestra manera de actuar frente al terrorismo es decisiva para ayudar a los niños a decidir si el mundo es un lugar medianamente seguro o aterrador.

Los niños siempre expresan sus temores, solo necesitan que seamos lo suficientemente tranquilos para escucharlos, debemos aprender a reconocer sus emociones. Para los niños es muy importante que después de escucharlos, los reconfortemos y les recordemos que están protegidos. También es importante que elaboremos un plan que la familia pueda seguir



## **ASOCIACIÓN COLOMBIANA PARA LA SALUD MENTAL**

en caso de emergencia. Recordemos que nuestra labor como padres o cuidadores es formar personas seguras e independientes no seres inseguros, dependientes e incapaces.

Consejos prácticos para ayudar a los niños:

### **Niños en edad Pre-escolar**

- Los niños en edad pre-escolar necesitan que les aseguremos reiteradamente que están protegidos, que juguemos con ellos y les permitamos libertad en el juego para expresar sus temores o dibujarlos, necesitan que se les abrace con frecuencia.
- En esta edad es más importante como se les dicen las cosas que lo que se dice. Ellos aprenden principalmente por imitación y si observan que reaccionamos a la violencia o al terrorismo con pavor o violencia, así se sentirán y reaccionarán ellos. Si la familia continúa con una rutina normal y reina la calma en el hogar, la mayoría de los niños en esta edad minimizará lo sucedido.
- Ante situaciones traumáticas o de alto estrés muchos de estos niños se orinarán en la cama, volverán a chupar dedo, comerse la uñas, hablar como bebe, no querer dormir solos, no querer ir al colegio y dolores de estómago o de cabeza. No los castigue por estas conductas entienda que es su forma de expresar el miedo, abrácelos, confórtelos y juegue con ellos con frecuencia.

### **Niños en edad Escolar**

- Los niños de esta edad hacen preguntas sobre la violencia social y el terrorismo, déjelos hablar, hágalos más preguntas para saber realmente qué les inquieta y luego respóndales con lenguaje claro y sencillo, no los engañe, pero transmítales seguridad, explíqueles sobre las acciones de la policía, las fuerzas armadas y las instituciones para protegernos.
- Muéstreles en un mapa cuales son las zonas que requieren mayor cuidado y cómo y a quién pedir ayuda en una emergencia. El saber cómo actuar y a quién acudir les disminuye la ansiedad.



## **ASOCIACIÓN COLOMBIANA PARA LA SALUD MENTAL**

- Si un niño está preocupado por algún familiar que está en la guerra, no le diga que no se preocupe. Dígale que su familiar está suficientemente entrenado para afrontar esa situación, que ese es su trabajo y que es muy importante para toda la sociedad.
- Sea sincero, el consuelo falso no ayuda a los niños de esta edad. No le mienta diciéndole que nadie va a morir. Los niños saben que eso no es cierto. Dígale que usted y la familia lo acompañan y lo protegen.
- Promueva en sus niños de cualquier edad la Fé en Dios, el crecimiento espiritual brinda herramientas internas fuertes ante las adversidades, aunque usted ya no esté ahí para ayudarlo.
- Controle lo que ven por televisión. El disminuir la exposición a imágenes e información violenta previene la violencia misma y es una de las medidas terapéuticas obligatorias en los casos de niños víctimas directas o indirectas de hechos violentos.
- No tema decir, no lo sé. Una parte de mantener el diálogo abierto con sus niños es no tener miedo de decir que usted no tiene todas las respuestas. Cuando no tenga la respuesta sobre cierto asunto, explique que las guerras son muy complicadas y que suceden muchas cosas que ni siquiera los adultos pueden comprender.
- Edúquelos y Prevéngalos sobre temas como el reclutamiento por grupos terroristas, el narcotráfico, la explotación sexual y laboral. Esta información es fundamental para no dejarse engañar y encarar la adolescencia.

### **Adolescentes**

- Haga planes para pasar tiempo con ellos viendo algún noticiero confiable. Puesto que en la escuela se conversará a diario sobre la guerra, el adolescente puede estar más interesado de lo que se imagina en hablar del tema cuando llegue a casa. Esta es una buena oportunidad para conversar.
- En esta edad más que tener todas las respuestas, debemos saber escuchar y saber preguntar. Respete las diferencias de opinión, no trate de imponerle sus ideas, esto nunca resulta y crea el efecto contrario.



## **ASOCIACIÓN COLOMBIANA PARA LA SALUD MENTAL**

- Comentar sobre temas de historia y de los asuntos políticos relacionados con la violencia social y el terrorismo, puede ayudar a este grupo a tener una perspectiva completa.
- Permita que los adolescentes se expresen con franqueza sobre lo que escuchan a diario. Aproveche ésta oportunidad para corregir cualquier información errónea que hayan recibido.
- Los adolescentes de este grupo de edad pueden plantear preguntas muy técnicas o hasta espeluznantes que pudieran resultarle bastante extrañas. Tome en serio cada una de sus preguntas y respóndalas de la manera mas tranquila posible. Si usted se alarma o enoja cortará completamente la comunicación y la próxima vez tenga la seguridad que su hijo acudirá a otros por la información.
- Anímelos a determinar su propia postura ante la guerra – aún cuando esta difiera de la suya propia. A esta edad los jóvenes están desarrollando su propio sentido moral y ético, proceso que usted debe respaldar con conversaciones y debates abiertos.
- Idee un plan que la familia pueda seguir en caso de emergencia. Asegúrese de que cada uno de ellos tenga los números del teléfono celular de todos los miembros y que sepan en que lugar deben encontrarse. Esto hará que los adolescentes se sientan más seguros y reducirá el pánico en caso de que realmente ocurra una emergencia.

Para mayor información comunicarse con la ASOCIACIÓN COLOMBIANA PARA LA SALUD MENTAL – ACSAM

[www.acsam.com.co](http://www.acsam.com.co)