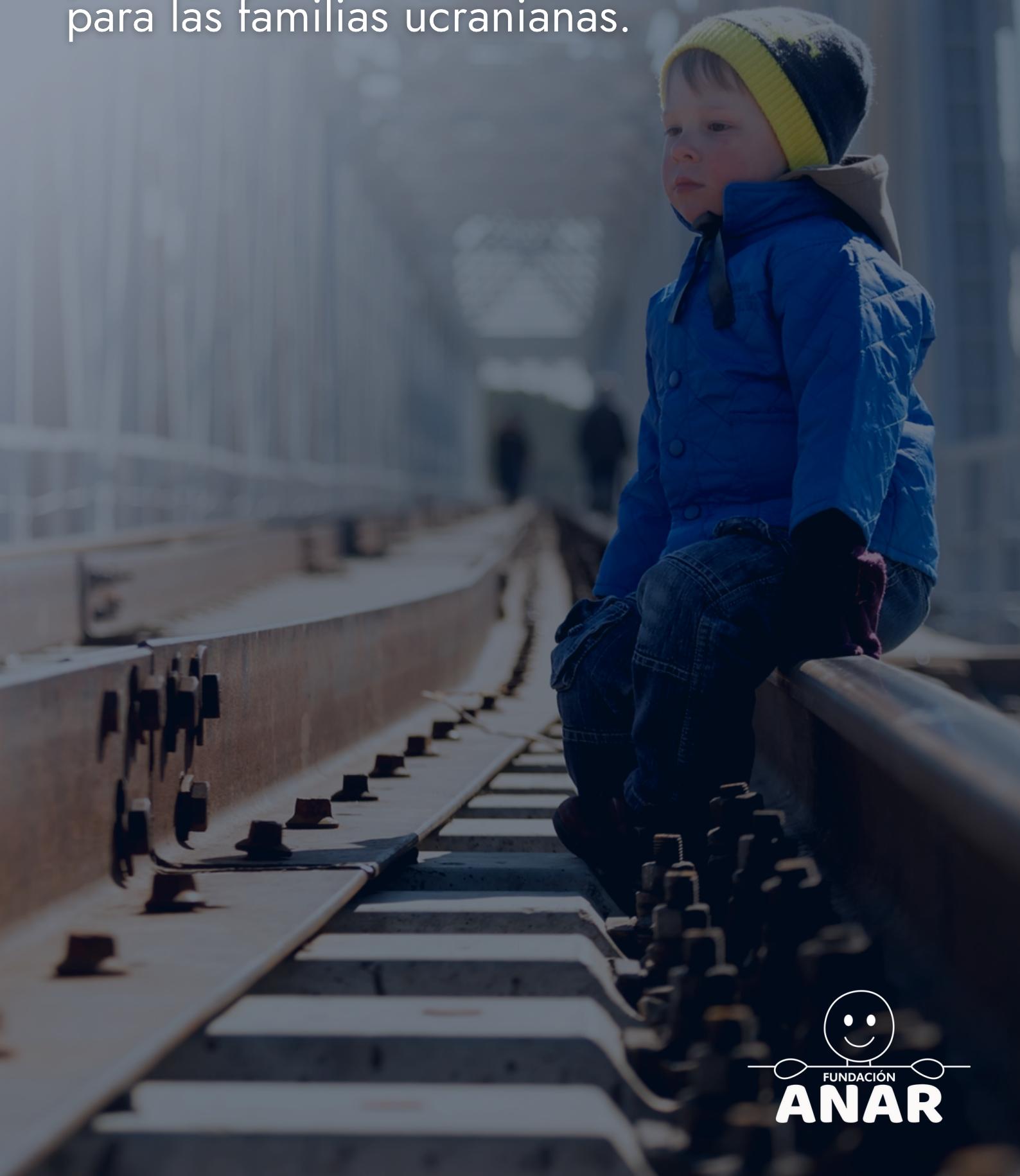


Cómo explicar a los
niños/as y adolescentes
la guerra en Ucrania
y la repercusión que tiene
para las familias ucranianas.

Decálogos ANAR



INTRODUCCIÓN

Desde que somos testigos por los medios de comunicación de la situación que están viviendo los habitantes de Ucrania, donde muchas personas se han convertido en refugiados/as obligados a huir dejando sus casas, y otros están luchando en su país, tanto adultos/as como niños/as y adolescentes vemos y escuchamos testimonios y noticias que nos acercan la cara más dura de la situación.

Imágenes y relatos para los que los niños/as y adolescentes pueden no encontrarse preparados o que les cueste asimilar y saber interpretar, así como provocarles miedos, preocupaciones e incertidumbre acerca del suceso y cómo les puede afectar.

Desde la Fundación ANAR hemos elaborado unos consejos para que las familias puedan explicar esta situación a los/las menores de edad a su cargo sabiendo que todos los niños y niñas necesitan sentir control y seguridad en su vida.

CONSEJOS

1.DAR SEGURIDAD A NUESTROS HIJOS/AS Y ANALIZAR QUÉ INFORMACIÓN MANEJAN DE LOS ACONTECIMIENTOS.

Ante esta situación y cualquier evento traumático, lo primero es preguntarles qué saben en este caso de la guerra y escucharles para analizar con qué información cuentan.

Es importante hablar de este tema ya que es actualidad. La clave más importante es tener en cuenta que los niños/as pueden experimentar sensaciones de miedo e inseguridad y sentirse desprotegidos, por lo que debemos transmitir tranquilidad, seguridad y protección.

Por ello, es esencial preguntar qué es lo que ellos/as saben y así poder enfocar la comunicación, desmontando posibles miedos, errores, mitos y confusiones.

2. OFRECERLES DESDE EL CARIÑO Y ACORDE A LA EDAD UNA EXPLICACIÓN DE LO QUE ESTÁ SUCEDIENDO.

Cuando les hablemos de estos sucesos, tengamos en cuenta la edad del/a niño/a para favorecer una explicación adaptada a las características individuales. No es lo mismo un adolescente, que un menor de edad de menos de 10 años.

Los niños/as y adolescentes deben contar con un apoyo y una explicación serena por parte de sus familiares y que desde la cercanía y el cariño les transmitamos lo más fundamental: estamos unidos, somos familia, afrontamos desafíos juntos.

3.NO MENTIR, FRACTIONAR INFORMACIÓN Y RESPONDER DE MANERA HONESTA.

Es natural que tratemos de evitar que la situación genere un sufrimiento en nuestros hijos/as. Muchas veces, lo hacemos de manera inconsciente porque queremos evitar un dolor con la mentira, pero no podemos cambiar la realidad para protegerles, porque será contraproducente.

Hay que contar la verdad, pero sin dramatismos, sin detalles escabrosos como el bombardeo, los cadáveres, etc. y fraccionando la información, al igual que lo haríamos con un adulto.

Les podrá aportar tranquilidad a los más pequeños/as entender que el conflicto se está dando en un país lejano y ellos/as no están en riesgo. Hay que evitar el fatalismo pues genera miedo e inseguridad.

4. UTILIZA METÁFORAS, MUÑECOS, O DIBUJOS QUE LES AYUDEN A ENTENDER Y EXTERNALIZAR LO QUE ES UN CONFLICTO BÉLICO O UNA GUERRA.

Con los niños/as más pequeños, puede que nos hallemos ante dificultades para explicar la complejidad de la situación y aquellas preguntas más básicas: ¿Por qué surge una guerra?

Es ahí donde importa que los/as niños/as entiendan que los seres humanos y las relaciones entre países a nivel histórico, son complejas. A edades más tempranas, lo entenderán mejor si utilizamos metáforas.

Los muñecos pueden resultar también un recurso para que los menores de edad entiendan y externalicen sus emociones a través del juego o el dibujo.

Con adolescentes es más fácil buscar información sobre el origen y la historia del conflicto y ayudarles pensar qué alternativas de solución buscarían ellos/as.

5. MOSTRAR EMPATÍA Y PERMITIR LA EXPRESIÓN DE EMOCIONES.

Aunque trataremos de mantener una actitud de serenidad y calma para transmitir a nuestros/as hijos/as seguridad y protección, cuando estamos hablando de una situación dolorosa, es inevitable que vaya acompañado de emociones desagradables y ellos/as tienen que poder expresarlo, porque es adaptativo y nosotros/as poder ayudarles a identificar qué sienten y ponerlo en palabras.

Se trata de acompañar en familia, sin reprimir emociones. Nuestros hijos/as pueden mostrarse tristes, y nosotros, tampoco tenemos que reprimirnos, pero sin mostrarnos desbordados. Les estamos ayudando a tolerar frustraciones y que desarrollen respuestas de afrontamiento para su futuro.

6. AYÚDALES A SENTIRSE ÚTILES Y SOLIDARIOS.

Ante la sensación de impotencia que genera una guerra, los seres humanos podemos aportar "nuestro grano de arena" en situaciones de crisis. También es necesario que ayudemos a nuestros/as hijos/as a ver la solidaridad de los países que están movilizando ayudas y recursos disponibles para dar una segunda oportunidad a las vidas de los/as ucranianos/as.

Enseña a tus hijos/as que la solidaridad puede disminuir las dificultades de las familias afectadas. Poder donar ropa, dinero, medicinas, etc, hace que nos sintamos mejor y más útiles en este momento y que nuestros hijos/as integren importantes valores para su vida.

7. MOSTRARSE ABIERTOS ANTE LAS PREGUNTAS QUE PUEDA HACEROS VUESTROS HIJOS/AS.

Tenemos que saber que ver o escuchar noticias impactantes, puede derivar en estrés o trauma según la sensibilidad de las personas y por ello es positivo preguntar y estar abiertos a que expresen sus emociones.

Es normal que los niños/as puedan mostrarse confusos y deseen hacernos preguntas para comprender mejor los sucesos. Mostrarnos disponibles, evitará que se encuentren desinformados, y que puedan recurrir a medios no seguros de información a través de las tecnologías.

Del mismo modo, que puedan seguir contando con nuestro apoyo, reforzará la confianza y el vínculo con ellos/as.

8. TRANSMITIR ESPERANZA Y EL CONCEPTO DE QUE SOMOS HUMANOS Y TENEMOS LIMITACIONES.

Cuando ocurren situaciones catastróficas e inesperadas, como ésta, nos damos cuenta que el ser humano es limitado y vulnerable. Sin embargo, tenemos la capacidad de remontar los momentos difíciles y seguir adelante a pesar de la tristeza.

Explicarles esto a vuestros hijos/as para que entiendan que los seres humanos, a pesar de nuestras limitaciones, podemos superar adversidades y continuar nuestro camino. Estos acontecimientos dejan huella, pero también aprendizajes y nos siguen quedando cosas positivas por vivir.

9. EVITAR SOBREEXPOSICIÓN A LOS NIÑOS/AS A LOS MEDIOS DE COMUNICACIÓN E IMÁGENES.

Dada la relevancia de los sucesos acontecidos, así como la temporalidad cambiante de los mismos, no se puede negar la alta presencia en los medios informando de lo que está ocurriendo en Ucrania y en sus fronteras. Hemos de tratar que los niños/as estén excesivamente focalizados sobre estas noticias para evitar que se vean expuestos a imágenes demasiado duras para su edad o que puedan herir su sensibilidad, al igual que hieren la nuestra como adultos.

Del mismo modo que tratamos en su día a día que se alejen de exposición a violencia, pornografía u otros contenidos dañinos, debemos evitar que se sobreexpongan a estas imágenes que pueden conllevar un impacto emocional en este momento y que nuestros hijos/as integren importantes valores para su vida.

10. CUIDAR DE SU SALUD FÍSICA Y EMOCIONAL.

Ante el impacto que nos generan situaciones adversas, es importante que no dejemos de cuidarnos en los aspectos más básicos de nuestra vida cotidiana, como la alimentación, el descanso, el ejercicio físico y las actividades de ocio. Mantenernos fuertes y sanos nos ayuda a seguir gestionando las situaciones difíciles y a conectar con otras realidades que también están ahí y generan bienestar.

PÍDENOS AYUDA SI LA NECESITAS

Si te surgen dudas respecto a las cuestiones que hemos planteado, puedes comunicarte con nosotros llamando al Teléfono ANAR de la Familia y los Centros Escolares 600 50 51 52.

También puedes indicar a tus hijos/as que, se pueden comunicar con nosotros a través del Teléfono ANAR de Ayuda a Niños/as y Adolescentes 900 20 20 10. Todos nuestros servicios son gratuitos, confidenciales, funcionan 24 horas, todos los días de la semana y están atendidos por un equipo de profesionales (psicólogos, trabajadores sociales y abogados) para toda España.

