

Perry W. Buffington, Ph.D.

Cómo hablar con los niños sobre las tragedias

- A** Apropiado a la edad - Hable con sus hijos en un lenguaje que puedan entender
- B** Sea honesto - No le mienta a los niños, pero tampoco ponga énfasis en palabras complicadas y difíciles de comprender
- C** Rutina consistente - ¡Esto es *lo* más importante! Las acciones de un padre tienen más peso que cualquier palabra que pueda decir.
- D** Elimine la Tele - El 90% de todo lo que aprende un niño entra por los ojos. Reduzca el tiempo de ver la televisión, para evitar un exceso emocional.
- E** Exprese su amor, bondad y fe - Es posible que su hijo se pegue más a usted, y usted debe permitirlo. Sus abrazos y su afecto pueden eventualmente disipar esta necesidad de estar pegado a usted. Exprese su preocupación y deseo de ayudar a los demás, haga a su hijo participar y pensar en maneras para sentirse mejor y ayudar a otros. Demuestre su fe - la espiritualidad es un refugio efectivo.

Su capacidad de escuchar con calma las inquietudes de los niños es una de las maneras más efectivas de ayudarlos a aprender, entender y sentirse seguros y protegidos dentro de la parte más importante de su mundo, es decir sus familias.

Cómo hablar con sus hijos sobre las tragedias

A - Apropiado a la edad – hable con su hijos en un lenguaje que puedan entender. Bríndeles sólo la información suficiente para responder a sus preguntas, y no los confunda con demasiados datos, cifras y detalles. Recuerde que los niños de, hasta incluso, 12 años de edad tienen dificultad en distinguir entre lo que es real y lo imaginario. Y dadas las películas actuales y los medios de comunicación, esta distinción se está borrando cada vez más. Como resultado, es muy importante hacer recordar una y otra vez lo que es real y lo que no es real, teniendo en cuenta la edad del niño.

B – Sea honesto – No le mienta a los niños. Responda sus preguntas con palabras honestas y directas. Recuerde que los niños pueden entender palabras como “malo” y “dañino”. Asimismo, los niños – en formas que no podremos entender - parecen entender la palabra “muerto” y “muerte” junto con el significado de final que implican, y quizás lo comprenden mejor que los adultos. Con eso en mente, no tenga temor de usar dichos términos; pero, sin embargo, no les ponga mucho énfasis. Recuerde: para los niños es mucho más fácil entender el concepto de muerte y el hecho de morir que entender y hacerle frente al divorcio. No tenga miedo de responder con honestidad, después de todo, la mamá de Bambi consideró necesario tener que decirle a su cría que, “el hombre ha entrado al bosque”.

C - Rutina consistente – este es el punto más importante de la A a la E – es muy importante hacer que su hijo vuelva a la rutina tan pronto como sea posible – de vuelta a la escuela, la comida de mediodía a la misma hora, la cena a la misma hora, caricaturas por la mañana, incluso su cereal preferido para el desayuno. La razón de que esto es tan importante es que las acciones de un padre hacia su hijo, le enseñarán mucho más al niño que cualquier palabra que usted pueda decirle. La rutina le dice al niño, “Estoy seguro; estoy protegido; todo está bien en mi familia.”

D – Elimine la tele – Nunca se olvide que el 90% de todo lo que aprende un niño entra por los ojos. Como resultado, la televisión le enseña a los niños cosas que usted quizás no quiere que ellos aprendan. Cuando mira televisión, el niño está aprendiendo incluso cuando no parece que lo esté haciendo. En este tiempo de índices de audiencia, el ver televisión proporciona un exceso emocional. Para la televisión, mostrar un bombardeo una sola vez no es lo normal. Como resultado, los niños que ven la misma cosa una y otra vez, se sentirán preocupados, atemorizados y confundidos en exceso. No es necesario dejar de mirar televisión, pero la regla es reducir la actividad. Cuando el niño está durmiendo, los padres pueden mirar y ponerse al tanto de las actividades del día. Como regla general, cuando sucede un acontecimiento traumático, escuchar la radio o leer el periódico es una manera de mantener el equilibrio intelectual y emocional.

E- Expresar su amor – recuerde, las acciones son mejores maestros que las palabras. No es raro que un niño se “le pegue” cuando ocurre un acontecimiento traumático. Permítalo. Sus abrazos y el decirle "Te quiero" reducirá el temor, la preocupación y la ansiedad. Después de varios días del hecho, esa necesidad de estar "pegado" a usted desaparecerá, o usted puede entusiasmar al niño para que vaya a jugar.

E- Expresar su bondad – las acciones hablan más que las palabras.– Pregúntele al niño, "¿qué podemos hacer para sentirnos mejor?" "¿qué podemos hacer para ayudar a los que están sufriendo?" Deje que el niño piense maneras para sentirse mejor y para ayudar. Los adultos podrán querer donar sangre; los niños podrán querer hacer un dibujo y enviarlo a quien ellos elijan; plantar flores y árboles.

E - Expresar su fe – para sobrevivir durante nuestra vida, el refugio espiritual es un mecanismo efectivo para hacer frente a las dificultades. Expresar su fe, con su hijo presente, a través de sus acciones, palabras, hechos y oraciones. Este es un momento excelente para asistir a la iglesia o sinagoga.

© Perry W. Buffington, Ph.D.