

# CÓMO HABLAR A UN NIÑO O NIÑA SOBRE EL CONFLICTO Y LA GUERRA



# 8

*tips para apoyar y dar  
tranquilidad a los niños, niñas  
y adolescentes.*

Quando el conflicto o las guerras ocupan los titulares en los medios de comunicación, pueden provocar miedo, tristeza, rabia y ansiedad dondequiera que vivas.

Los niños siempre buscan a sus padres, madres, un adulto en el cual confíen para sentirse a salvo y seguros – incluso más en situaciones de crisis.

Aquí te entregamos algunos tips sobre cómo puedes abordar la conversación con tu hijo o hija entregándoles apoyo y tranquilidad.

# 1

## Averigua qué es lo que saben y cómo se sienten

**Escoge un momento y lugar donde puedas plantear el tema de forma natural y en el cual tu hijo o hija se sienta cómodo para poder hablar libremente.** Un buen punto de partida es preguntarle sobre qué saben y cómo se sienten. Algunos niños pueden conocer muy poco sobre lo que está ocurriendo y pueden no estar interesados en hablar al respecto, pero otros pueden estar preocupándose en silencio.

Los más pequeños pueden no distinguir entre las imágenes de una pantalla y su propia realidad, y puede hacerlos creer que están realmente en peligro, incluso si el conflicto está ocurriendo lejos de donde viven. Los niños más grandes y adolescentes pueden haber visto información preocupante en redes sociales y pueden estar asustados sobre como los eventos pueden escalar.

Si te hacen una pregunta que puede parecerle muy extrema, ejemplo, “¿todos vamos a morir?; asegúrales que eso no va a ocurrir, pero al mismo tiempo averigua que es lo que pueden haber oído y por qué les preocupa eso. Si conoces el origen de su preocupación es más probable que puedas ayudarlos.



# 2

## Mantén la calma y usa un lenguaje apropiado para su edad

**Los niños y niñas tienen derecho a saber lo que está pasando en el mundo, pero también los adultos tienen la responsabilidad de mantenerlos a salvo de la angustia. Usa un lenguaje apropiado para su edad, observa sus reacciones y sé sensible a su nivel de ansiedad.**

Es normal que tú también te sientas triste o preocupado por lo que está ocurriendo, pero ten en mente que los niños siguen las señales emocionales de los adultos, así que trata de no compartir demasiado tus miedos con tu hijo o hija.

Lo más que puedas, asegura a tu hijo que están a salvo de cualquier peligro. Recuérdales que muchas personas están trabajando sin descanso, con compromiso alrededor del mundo para detener el conflicto y encontrar la paz.

Recuerda que está bien no encontrar respuesta a todas las preguntas. Puedes decir que necesitas averiguar. Explícales que hay cierta información en internet que no es precisa y también refuerza la importancia de encontrar fuentes de confianza.



# 3

## Promueve la compasión

A menudo el conflicto puede traer consigo prejuicios y discriminación, ya sea sobre las personas o sobre un país. Cuando hables con tus hijos o hijas, evita etiquetas como “malas personas” y en su lugar utilízalo como una **oportunidad para fomentar la compasión**, por ejemplo, hacia las familias desplazadas.

Incluso si un conflicto está pasando en un país distante, puede fomentar la discriminación donde tu vives. Confirma que tu hijo o hija no esté experimentando o contribuyendo al bullying, si le ha ocurrido, anímalos a que te cuenten o que hablen con un adulto en el cual confíen.

Recuerda a tu hijo o hija que todos merecen estar seguros en la escuela y en la sociedad. El bullying y la discriminación siempre están mal y cada uno de nosotros debe aportar para promover la generosidad y el apoyo mutuo.



# 4

## Cultiva la cultura de la paz y de los valores

Es importante para los niños y niñas saber que hay gente que está ayudando con actos de valentía y bondad. **Busca historias positivas** como las relacionadas a los socorristas que asisten a las personas o los jóvenes que piden paz.

Los niños y niñas deben saber que vivimos en un mundo injusto y que por esta razón tenemos que ser actores proactivos para colaborar con un mundo mejor. Sin racismo, cuidando al medio ambiente, dando a todos oportunidades con equidad, fortaleciendo el dialogo participativo, con respecto y empatía.

Que sea una oportunidad para transmitir a los niños que los problemas deben resolverse conversando, que debemos respetar las diferencias.

Averigua si a tu hijo le gustaría participar tomando acciones positivas. Quizás puedan hacer un dibujo o escribir un poema por la paz, o quizás tú puedas participar en una iniciativa de recaudación de fondos local o unirse a una petición. La sensación de hacer algo, por pequeño que sea, puede brindar un gran consuelo.



# 5

## Termina la conversación con delicadeza

Cuando termines la conversación, es importante asegurarse que no estas dejando a tu hijo o hija con angustia. **Trata de identificar su nivel de ansiedad observando su lenguaje corporal, su respiración y si está usando su tono de voz común.**

Recuérdales que estás ahí para **escucharlos y apoyarlos** cuando se sientan preocupados.



# 6 Ayúdalo a reducir el estrés

Mientras continúen las noticias del conflicto, **debes continuar evaluando cómo está tu hijo o hija**. ¿Cómo se sienten? ¿Tienen alguna pregunta o algún tema del que quieran hablar contigo? Si tu hijo se ve preocupado o ansioso sobre lo que está pasando, debes estar atento a cualquier cambio en su comportamiento, por ejemplo, dolor de estómago, dolor de cabeza, pesadillas o dificultades para dormir.

**Los niños niños, niñas y adolescentes tienen distintas reacciones a eventos adversos y algunos signos de estrés pueden**

**no ser tan evidentes.** Los niños más pequeños pueden volverse más apegados o dependientes, mientras que los adolescentes pueden mostrar mucha tristeza o ira. Muchas de estas reacciones duran un corto tiempo y son reacciones normales ante eventos de estrés. Si estas actitudes se prolongan en el tiempo, tu hijo puede necesitar apoyo profesional.



## Pueden hacer actividades para reducir el estrés o realizar respiraciones como:

- >> Hacer **5** respiraciones profundas, **5** segundos inhalando por la nariz y **5** segundos exhalando por la boca.
- >> Explícales que mientras inhalen, deben inflar la barriga suavemente **como un globo**, y cuando exhalen el aire deben desinflar el globo lentamente.

Debes estar preparado para hablar con tu hijo si menciona el tema. Si es justo a la hora de ir a dormir, **termina con algo positivo** como leer su historia favorita para ayudarlo a dormir bien.

# 7

## Limita el flujo de noticias que ven

**Se consciente de cuan expuesto está tu hijo a las noticias** mientras está lleno de temas alarmantes e imágenes perturbadoras. Considera apagarlas cuando los niños estén cerca. Con niños más grandes, puedes utilizarlo como una oportunidad para conversar sobre cuánto tiempo pasan consumiendo noticias y en que fuentes confían. También considera como hablas sobre el conflicto con otros adultos si tus hijos están cerca y pueden estar oyendo.

Cuanto más sea posible, intenta **crearles distracciones positivas como jugar algo o ir a caminar juntos.**



# 8

## Cuida de ti mismo

Podrás ayudar mejor a tus hijos si tú estás bien.

**Los niños captarán tu propia respuesta a las noticias, y los ayuda saber que tu estas tranquilo y en control.**

Si te sientes ansioso o molesto, tomate tu tiempo y busca a tus amigos y gente de confianza.

Se consciente sobre tu propio consumo de noticias: Identifica momentos clave del día para ver qué está pasando en vez de estar continuamente en línea. Tanto como puedas, tómate tu tiempo para hacer cosas que te ayuden a relajarte y recuperarte.

>> **Lectura sugerida:** *Cómo reconocer las señales de estrés en los niños y actividades para ayudarlos a reducirlo*

Versión original:  
<https://weshare.unicef.org/archive/How-to-talk-to-your-child-about-what-s-going-on-in-the-news-2AMZIFFHXULO.html>

Imágenes:  
UN0608321/ UN0608301/ UN0608296/ UN0608295/ UN0608293/ UN0608294/ UN0608297/  
UN0608298/ UN0608299/ UN0608300

