

Complejo de Esclarecimiento e Información Pública



Recomendaciones a los Padres:

Cómo ayudar a nuestros hijos a sobrellevar una situación de estrés continuo y la amenaza de seguridad

Importante saber:

* Adulto significativo disponible: en la medida en que los niños perciban a los adultos cerca de ellos como personajes confiables, ellos podrán sentirse protegidos.

* Las reacciones públicas a incidentes de seguridad, por graves que sean, son reacciones normales ante una situación anormal.

* Investigaciones en Israel y en el mundo indican que una porción significativa de los niños y jóvenes expuestos a eventos traumáticos reaccionan inmediatamente de forma sintomática. Estos síntomas desaparecen en la mayoría de ellos después de un período relativamente corto. En una pequeña porción los síntomas continuarán apareciendo e incluso empeorarán, lo que conducirá a una disminución significativa de la funcionalidad.

¿Cuáles son las sensaciones y los sentimientos normales por la situación?

Miedos y ansiedades: De repente, la vida parece mucho menos predecible, amenazante: "¿Qué me pasará?" "¿Qué les pasará a las personas queridas por mí?"

Sentimiento de impotencia: ¿Qué se puede hacer en tal situación? Vergüenza por el sentimiento de impotencia.

Frustración e ira por lo que está sucediendo: A veces se manifiesta en una menor actividad, falta de energía, entumecimiento emocional.

Sensaciones fisiológicas normales:

Cansancio, dificultad para conciliar el sueño, dificultad para concentrarse, dificultad para respirar, llanto, asfixia, pesadez en el pecho, diarrea, tensión muscular, mareos.

Reacciones conductuales/sociales:

Los niños y jóvenes expuestos a situaciones de estrés reaccionan de manera bipolar. Por un lado, la potenciación de los patrones de comportamiento, como la hiperactividad, el hablar ininterrumpidamente, la gran necesidad de contacto físico. Y por otro lado, la reducción de los patrones de comportamiento, como el comportamiento apático, el silencio, renuncia a pasatiempos, distanciamiento de los amigos y del entorno.

También pueden aparecer patrones regresivos, especialmente entre los niños pequeños, como el apego a los padres, el hacerse encima, chuparse el dedo y hablar infantilmente.

Los niños y adolescentes buscan el control de sus vidas. El estrés se caracteriza por la sensación de falta de control de sus vidas.

Muchas veces los niños no son conscientes de que están estresados (me aburre, me duele ... o expresiones del comportamiento como inquietud y arrebatos), por lo que es importante enseñarles técnicas de equilibrio.

¿Qué podemos hacer los padres?

1. **Inducir a hablar:** La función de los adultos es mostrar sensibilidad y escuchar las necesidades de sus hijos. Comprender para contener y apoyar. Es importante que el niño tenga la oportunidad de hablar sobre lo que está experimentando y sintiendo. Expresar el miedo y su descontento con la situación. Es importante dejar que el niño se exprese de diferentes maneras, en conversaciones, dibujos, juegos y demás. Cuando el niño reacciona a los eventos a los que está expuesto, se lo puede incentivar con preguntas abiertas, tales como ¿qué sientes acerca de la alarma/misiles? (Y no, ¿acaso tienes miedo de la alarma?). Es importante ayudar al niño a observar los puntos de poder que lo ayudan a lidiar con la situación. No se debe obligar a los niños a abordar el tema.
2. **Dar un ejemplo personal y compartir:** Los adultos que sienten ansiedad intentan ocultar estas sensaciones difíciles para "proteger" a los niños. No se debe negar o mentir a los niños cuando se refieren a las reacciones de los adultos. Se recomienda compartir los sentimientos, dependiendo de la edad del niño, y sin sobrepasarlo con toda la intensidad de los sentimientos de los padres. El mensaje debería ser "La situación es realmente preocupante ... pero juntos podremos superar las dificultades". Se recomienda compartir experiencias pasadas que hayamos podido sobrellevar. El intercambio emocional acerca y le da al niño legitimidad para hablar sobre sus sentimientos.
3. **Escuchar:** Escuchar a nuestros hijos con una escucha completa. Mirarlos mientras hablan, para absorber de sus palabras cómo se sienten mientras legitimamos que expresen sensaciones de miedo, sin demostrar desprecio.
4. **Explicar:** Los niños y jóvenes necesitan información sobre lo que sucede a su alrededor para fortalecer su sentido de autocontrol. Por lo tanto, es importante brindar información confiable y precisa de acuerdo con la etapa de desarrollo del niño.

Niños en edad preescolar (3-6): Necesitan información mínima, simple y concreta, con mensajes tranquilizantes. "El ruido que escuchamos es una alarma", "para protegernos debemos entrar en la sala protegida", etc.

Niños de escuela primaria (6-11): Necesitan información más detallada con más ejemplos. Se debe brindar información sobre métodos de tratamiento ("¿Qué puedes hacer cuando tienes miedo?") y declaraciones alentadoras y tranquilizadoras ("Esta es una situación temporaria que puede cambiar", "Pasamos por períodos difíciles y superamos las dificultades").

Jóvenes (12-18): Necesitan información amplia que incorpore aspectos históricos, políticos y éticos. Los adultos están invitados a dialogar sobre la situación. Pero evitando declaraciones dramáticas. "El Estado de Israel está en peligro de extinción".

5. **Mantener la rutina:** Los adultos y los niños necesitan una rutina diaria para lidiar con el estrés. La rutina da una sensación de seguridad y permanencia. Es importante seguir la rutina diaria de levantarse, tener las comidas, horas de sueño, salir a talleres. Si no se puede mantener la rutina, se debe crear una rutina alternativa.
Incluso en una situación estresante como resultado de una situación de seguridad, también se deben observar los límites y las normas de la familia.
6. **Alentar la iniciativa y la autonomía:** El estado de incertidumbre y amenaza continua aumenta la sensación de confusión e impotencia, lo que dificulta que el niño resuelva problemas, tome decisiones y disminuye la sensación de control y autonomía. Los adultos deben ayudar a los niños a dividir los problemas en tareas a corto plazo, a revisar el orden prioridades y

las opciones, y tomar decisiones mientras examinan los resultados y las consecuencias de las decisiones. El éxito aumenta el sentido de control y autoconfianza.

Como parte del aliento a la autonomía, se puede llevar a cabo una redistribución de las funciones, relacionadas con la rutina de emergencia. En el camino hacia la sala protegida, ¿cuál es la función de cada uno?

7. **Alentar la expresión emocional:** La expresión emocional en situaciones estresantes es uno de los recursos importantes para afrontar la situación, disponibles para adultos y niños. Ayuda a desarmar el estrés y permite que el entorno apoye al niño. Se puede alentar la expresión emocional con la ayuda de preguntas, tales como "¿Qué los preocupa?", "¿Qué les ayuda a sentirse mejor?"

Permitir que el niño vea los aspectos positivos en una situación como la permanencia compartida en el hogar. Animarlo a ver sus recursos para afrontar la situación.

Se puede alentar también al niño a expresar los sentimientos a través de medios no verbales como el dibujo.

8. **Activar:** El estado continuo de estrés provoca una sensación de impotencia y descontrol. La actividad devuelve al niño la sensación de control y libera el estrés.

Se puede activar al niño con actividades funcionales, tales como ayudar en el hogar o cuidar a hermanos pequeños. Estas actividades traen una sensación de control, distracción y aumentan la valoración.

Se puede apuntar a actividades compartidas que se disfrutan y liberan el estrés, tales como jugar, contar cuentos, hacer manualidades, dibujar, trabajar con masa y otros materiales según la edad del niño. También se recomienda cantar, practicar deportes y bailar.

También se recomienda alentar a los niños a participar de actividades divertidas y tranquilizantes, tales como escuchar música, ver películas, socializar fuera del hogar mientras se mantienen las reglas de seguridad, alentar el uso del humor, ver películas cómicas, chistes... El humor se considera uno de los componentes importantes para aumentar la inmunidad personal.

Es importante hacer juntos las cosas placenteras, es liberador, tranquilizante, hace sentir bien.

9. **Posibilitar el apoyo y la solidaridad familiar y social:** Investigaciones en Israel y en el mundo indican que el apoyo familiar y la solidaridad social son importantes recursos de inmunidad para niños y adultos.

Contacto físico de contención (abrazo, palmada en la espalda..), unirse al juego, hacer proyectos conjuntos en casa, tales como organizar las fotos familiares, hornear, preparar la cena.. contribuyen a lidiar con la situación.

La integración del niño en proyectos comunitarios, tales como el trato con los niños del edificio, el voluntariado para la guardia civil y demás, crean una sensación de apoyo mutuo.

10. **Limitar la exposición a incidentes estresantes:** Se recomienda limitar la exposición a los informes de los medios de comunicación sobre los incidentes duros y amenazantes. (especialmente para niños pequeños).

La exposición exagerada puede exacerbar las reacciones de estrés y dificultar el regreso a la rutina.

Además, se debe evitar obligar al niño a participar en actividades que él experimenta como estresantes.