

## Recomiendan hablar con los niños sobre los conflictos bélicos sin sobrecargarlos de información



Siempre es impactante atestiguar las consecuencias que generan estos duros enfrentamientos en los países que se ven involucrados, pero ¿qué sucede con los niños ante tanta información negativa?, ¿qué efectos psicológicos tiene en ellos ver estas imágenes en las pantallas?

Para Felipe Rodríguez, académico de la Escuela de Psicología de la Pontificia Universidad Católica de Valparaíso (PUCV), si bien estamos ante un conflicto lejano, que sabemos no nos pone en peligro física o materialmente, es inevitable que tanto niños como adultos se vean expuestos

**A propósito de los enfrentamientos registrados en Medio Oriente, el académico de la Pontificia Universidad Católica de Valparaíso, Felipe Rodríguez, señaló que el estar expuestos a este tipo de noticias podría generar algún malestar psicológico, pero que no es motivo de alarma.**

a esta realidad y en ese sentido, dijo, es posible tener algunos resguardos.

El profesional indicó que la exposición que tenemos a estas informaciones debiera, en lo posible, mantener un cierto equilibrio, vale decir, “se trata de buscar estar informado, pero

no sobreinformado”, agregando que en el caso particular de los niños, “al escuchar palabras como guerra, bombardeo, pánico o muerte, los va a afectar de manera diferente, porque su manera de ver el mundo y de



*Viene de página anterior*

conectarse con estas situaciones no es la misma que los adultos. Podemos verlos quizás más inquietos, más irritables, incluso quizás más cansados, con mayor necesidad de atención o más apegados a los adultos. Todos estos síntomas son normales en contextos de mayor estrés, pero no debieran ser preocupantes, a no ser que los veamos con mucha intensidad”.

Respecto al rol que juegan los padres y cuidadores frente a esta situación, el académico de la PUCV indicó que es bueno que compartan con los niños sus propias sensaciones e ideas sobre el tema, pero sin sobrecargarlos, normalizando que este tipo de situaciones son

*Sigue en página siguiente*



*Viene de página anterior*

impactantes y que a los adultos también les afectan. “Eso no significa que tengamos que mostrarnos muy vulnerables, pero sí que podamos poner en discusión algunos elementos, porque estas situaciones efectivamente movilizan nuestras ideas y visiones de mundo”.

“Lo recomendable es conversar. Tratar de encontrar espacios en nuestro día a día para poder hablar del tema. En la mesa, en el camino a algún lugar, ahora que están de vacaciones quizás encontrar algunos espacios de conversación. Evidentemente cada padre y madre sabe cuáles son los espacios que tiene con sus hijos e hijas, pero tratar de conversar, de saber qué es lo que están viendo, qué están pensando y sintiendo en relación a este hecho que está sucediendo”, precisó.

Felipe Rodríguez añadió que si bien es bueno que los adultos manifiesten que estos temas también les impactan, lo más importante es activar recursos para mostrar a los niños y a las niñas que así como experimentan sentimientos también deben realizar acciones para cuidarse.



“Creo que es importante reconocer y validar que en general todas las personas cuando vivimos situaciones de emergencia, tanto cercanas como lejanas, experimentamos alguna forma de malestar psicológico y que esto en realidad es

normal. No es un motivo por sí mismo de alarma o de un problema grave, sino que hay que pensar que este malestar debería ir pasando y avanzando con el tiempo hasta desaparecer, ojalá sin dejar mayor huella”, finalizó.