

Es clave mantener un tono tranquilo y no minimizar sus sentimientos:

# ¿Cómo hablar con los niños cuando sienten temor de que ocurra un conflicto mundial?

Los menores pueden angustiarse ante imágenes e informaciones que se repiten en redes sociales y noticias. Expertos recomiendan escuchar sus dudas y solo dar las explicaciones que hayan pedido.

ALEXIS IBARRA O.

Los conflictos internacionales acaparan las portadas de los medios, y niños y adolescentes escuchan sobre el “fin del mundo” o un posible “desastre nuclear” en videos de TikTok, memes o conversaciones entre adultos.

Aunque los expertos coinciden en que los conflictos bélicos son un tema al que los niños no deberían estar expuestos directamente, también reconocen que, muchas veces, es inevitable que se enteren. ¿Qué hacer entonces cuando preguntan?, o ¿cómo ayudarlos a procesar la información sin angustia?

“Lo más importante para la tranquilidad de los niños es que los adultos responsables estén tranquilos. No es aconsejable exponer a los niños a las noticias, o solo de las guerras, sino en general”, dice Ana María Arón, directora del Diplomado de Intervención en Crisis de la U.

FRANCISCA MORALES  
 ESPECIALISTA DE EDUCACIÓN EN UNICEF

“Cuando se habla de la guerra, también es una oportunidad de conversar sobre cómo nos tratamos, sobre las violencias que también se viven cotidianamente”.

La especialista aconseja que si los adultos están muy preocupados por la guerra, las conversaciones sobre este tema no las tengan delante de los niños. Además, “que estén alertas a las preguntas que los niños quieran hacer, más que darles explicaciones que ellos no han pedido”.

Una opinión similar tiene Susana Saravia, psicóloga infanto-juvenil de la Clínica U. de los Andes. “Es clave que los padres sean una figura de seguridad. Por eso es importante



Los especialistas aconsejan regular el acceso a información sobre contenidos de las guerras, en especial a los menores de 12 años.

cuidar el tono en el que se transmite o conversa sobre este tema. Si es un tono catastrofista, vamos a traspasar esa incertidumbre”.

“Hablar sobre estas cosas debe hacerse como cualquier otro tema difícil: dándoles espacio para que puedan expresar lo que sienten o validar sus emociones. Si tienen miedo, ponerse en la perspectiva de ellos y entender —no minimizar— lo que ellos puedan estar sintiendo. Todos los temas se pueden abordar mejor si es que ellos sienten que hay un adulto que está receptivo y crea para ellos un espacio seguro”, explica Stefanella Costa, académica de la Escuela de Psicología UDP.

Una estrategia inicial, dice Saravia, es preguntarles a los niños qué es lo que saben del tema.

“Se les puede presentar alternati-

vas para que clarifiquen lo que sienten: ¿miedo?, ¿rabia? ¿frustración? Luego, es bueno preguntar ‘del 1 al 10, ¿cuánto miedo?’. Por último, hay que chequear si esto es algo que les ha provocado pesadillas, porque es un indicador de cuánto ha afectado al niño”, dice Francisca Morales, especialista de Educación en Unicef.

“Luego viene la parte de darles seguridad. No es necesario buscar una explicación larga. Los niños (menores de 10 años) son de cosas concretas y necesitan oír que la guerra está muy lejana de nuestro país, que si hay algún problema, están los gobiernos buscando soluciones, y que papá y mamá van a estar ahí cuidándolos”, sugiere Saravia.

En ese sentido, Arón dice que una buena estrategia es mostrar en un mapa lo lejos que está Chile del lu-

gar en el que ocurren los ataques.

## Según la edad

Otras veces los niños sienten la necesidad de ser parte de la solución. “Se les puede mencionar que se puede ayudar a ONGs que tengan que ver con el tema, que ore o piense cada día en algo positivo”, dice Saravia. Y añade: “A los más pequeñitos les ayuda dibujar, por ejemplo, sobre la paz o cómo pueden ayudar como familia”.

“Entre los 7 y los 12 años tienen un miedo más concreto relacionado con la pérdida potencial de la familia o perder la vida. Se genera en ellos un estado de hipervigilancia y de estar muy atentos a lo que está pasando. Ya más grandes, sobre los 13 años, comprenden la magnitud

“Si los adultos están muy preocupados por la guerra, es aconsejable que las conversaciones entre ellos no sean delante de los niños”.

ANA MARÍA ARÓN  
 DIRECTORA DEL DIPLOMADO DE INTERVENCIÓN EN CRISIS DE LA U. CATÓLICA.

de lo que pasa, y eso choca contra su plan futuro de vida y les provoca ansiedad existencial, desesperanza o apatía. Algunos pueden sentir que no habría un futuro”, dice Carlos Araos, rector del CFT Estatal de Arica y Parinacota y especialista en ciberpsicología.

“Es probable que los mayores, desde los 11 o 12 años, se sientan más preocupados o angustiados, porque tienen más capacidad para imaginar consecuencias graves para el planeta. Los adultos deben recordar que está bien no tener una respuesta para todas las preguntas y que lo clave es escuchar y acoger, para así mantener el canal de comunicación abierto con su hijo o hija”, explica Morales.

En ese sentido, la especialista dice que “la muerte de niños y niñas es algo que puede surgir en la conversación. Al respecto, es importante manifestar la gravedad de esta situación y usar este espacio de conversación para mostrarles que nunca la violencia es una buena manera de resolver los conflictos, porque la violencia daña a veces de manera irreparable”, explica Morales.

Para los mayores de 13 años es necesario otra estrategia. “Es bueno comenzar la conversación preguntándoles qué saben de la guerra y cómo se han informado. Esto permite aclarar cosas que pueden ser erróneas y darles un contexto adecuado de lo que está ocurriendo. Es bueno decirles que la información que encuentran en redes sociales no siempre es la más ajustada a la realidad. Puede ser una buena oportunidad de hablar sobre cómo asegurarse de buscar en los sitios adecuados y no quedarse con la primera información”, aconseja Morales.