

Cómo hablar con los niños pequeños sobre la guerra

- 2 de marzo de 2022

ZERO TO THREE está aquí para brindarle apoyo mientras sirve a su comunidad en estos momentos de incertidumbre.



Durante los informes de crisis militares, conflictos armados y tragedias, los profesionales de la primera infancia pueden encontrarse con familias directamente afectadas por el conflicto a través de amigos y familiares, miembros del servicio en la familia, o estrés y miedo por las noticias sobre sucesos de violencia.

ZERO TO THREE brinda estos consejos para padres y cuidadores de bebés y niños pequeños que se enfrentan a un trauma:

1. Preste atención a su expresión facial y lenguaje corporal. Su bebé o niño pequeño está [atento a sus señales](#) no verbales para decidir si son seguras. Tómese un momento para

respirar y relajar la cara y los hombros. Estos pequeños cambios físicos contribuyen en gran medida a crear una sólida sensación de seguridad para su hijo.

2. Observe su tono. Es perfectamente normal que durante esta época sienta ansiedad en su voz, pero su bebé puede percibir su miedo a la edad de 3 meses. [Permanezca en el momento presente](#). El panorama general puede ser francamente aterrador. Pero si todos están físicamente a salvo, recuérdese que usted y su familia están bien. Si es consciente de su tono y mantiene la calma, puede ayudar a su pequeño a sentirse seguro.

3. Mantenga una rutina constante. Seguramente experimente estrés y agobio, pero intente mantener el [horario diario de su hijo pequeño](#) lo más normal posible. Conservar rutinas diarias, como comidas y horas de acostarse a horas fijas, puede ser una forma útil de ayudar a su hijo. Saber qué anticipar puede proporcionar a los niños seguridad tanto a nivel físico como emocional, y puede ayudarle a usted a mantener una perspectiva realista.

4. Proteja a su hijo de conversaciones o imágenes aterradoras. Mantenga a sus hijos lo más alejados posible de los detalles de los sucesos de violencia. Los bebés pueden experimentar miedo a una edad temprana, a partir de los 3 a 5 meses.

1. Juegue, cante y cuente historias. Aunque no tenga muchas ganas de jugar, intente encontrar algo de tiempo para conectar con su hijo de manera lúdica. Es una forma de normalidad para ellos y les ayuda a sentirse cerca de usted.
2. Sepa que durante este tiempo puede parecer que su hijo pierde algunas habilidades que ya ha adquirido. Por ejemplo, un niño que está entrenado para ir al baño puede empezar a tener accidentes o un niño que duerme bien puede empezar a despertarse por la noche. Su hijo también puede mostrar menos confianza en sí mismo e independencia y querer estar cerca de usted y estar en brazos más de lo habitual. Este "aferramiento" es una forma de que se sientan seguros y cerca de usted, que ahora es tan importante para ellos.
3. Puede que note que su hijo llora o se inquieta más o parece muy retraído, sobre todo después de un acontecimiento estresante. Esto significa que los niños siguen sintiéndose inseguros e inquietos. Necesitarán más mimos, juegos y atención durante este tiempo, lo que puede ser duro porque es probable que usted también se enfrente a muchas emociones y necesidades. Asegúrese de decirle a su hijo cuándo tiene que irse (evite "escabullirse"), y considere la posibilidad de utilizar una rutina, como un beso o una canción especial, para facilitar la despedida. Si los comportamientos de su hijo persisten, piense en hablar con su proveedor de atención médica o acudir a un profesional de la salud mental con experiencia en el apoyo a niños pequeños. Es habitual que tanto los niños como los adultos necesiten algún tipo de apoyo adicional tras un suceso aterrador y a veces traumático.