

# CÓMO EXPLICAR A LOS MENORES DE EDAD SITUACIONES DE CRISIS INESPERADAS



Tras la dramática situación que están viviendo los habitantes de la Palma y la avalancha de la información de los medios de comunicación, los menores de edad pueden estar atravesando diferentes estados emocionales como el miedo o la incertidumbre, que son respuestas naturales ante un evento traumático.

Los niños/as y adolescentes necesitan siempre, y más en situaciones de crisis, sentirse protegidos y seguros. Por ello, la Fundación ANAR ha elaborado una serie de consejos para que las familias sepan abordar esta situación con sus hijos/as.

Es recomendable:



## 1. EXPLICAR EL SUCESO DE MANERA CÁLIDA

Es importante dar una explicación adaptada a la edad del/a niño/a sobre lo que ha sucedido. Hacedlo con la mayor calma de la que seáis capaces y procurad transmitir cercanía y seguridad con vuestras palabras.

## 2. NO MENTIR Y RESPONDER DE MANERA HONESTA



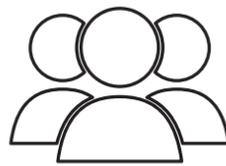
Como padres/madres es natural querer evitar a nuestros hijos/as el sufrimiento. No cambies la realidad de lo que ha sucedido para protegerle. Es importante que le contéis la verdad, sin añadir dramatismo, ni entrar en detalles que pueden dañar su sensibilidad. Evita el fatalismo y confía en el valor de las palabras de aliento.



## 3. CONTROLAR VUESTRAS EMOCIONES, PERO SIN REPRIMIRLAS

En el momento en que estéis hablando con vuestro/a hijo/a, tratad de manteneros lo más serenos/as posible, pero no reprimáis vuestros sentimientos de tristeza y dolor. No pasa nada por mostrarse triste ante un suceso doloroso porque eso demostrará a vuestros/as hijos/as que sois humanos, pero es importante tratar de no desbordaros. Esto le ayudará también a él/ella a no reprimir los suyos y a mostrarse seguro haciéndolo.

## 4. MOSTRAR EMPATÍA Y OFRECER AYUDA A VUESTRO HIJO/A PARA IDENTIFICAR SUS EMOCIONES



Cuando hablamos sobre un suceso trágico o una catástrofe con nuestros/as hijos/as, es inevitable hablar de tristeza, dolor, rabia, impotencia... pero sin dejarse llevar por estas emociones. Esto ayudará a vuestro/a hijo/a a identificar cómo se siente y ponerle nombre. Mostrar a nuestros hijos/as que entendemos sus sentimientos va a aliviar su estado emocional. Es necesario que tus hijos/as escuchen de ti palabras de aliento "es normal que te sientas así ante esta situación".

## 5. TRANSMITIR ESPERANZA Y EL CONCEPTO DE QUE SOMOS HUMANOS Y TENEMOS LIMITACIONES



Cuando ocurren situaciones catastróficas e inesperadas es cuando nos damos cuenta que el ser humano es limitado y vulnerable. Sin embargo, tenemos la capacidad de remontar los momentos difíciles y seguir adelante a pesar de la tristeza y el dolor. Explicadle esto a vuestro/a hijo/a para que entienda que los seres humanos, a pesar de nuestras limitaciones, podemos superar las adversidades y continuar nuestro camino. Este acontecimiento dejará una huella, pero sin duda quedan cosas buenas por vivir.

## 6. MOSTRARSE ABIERTOS ANTE LAS PREGUNTAS QUE PUEDA HACEROS VUESTRO HIJO/A



Es posible que en un primer momento, cuando estéis hablando con ellos de lo que ha sucedido, no se les ocurran preguntas que pueden hacerlos más tarde, cuando hayan pensado sobre vuestra conversación. Mostraos entonces abiertos a responder sus dudas, tratando de ofrecer cuanta información tengáis a vuestro alcance adaptándola a su nivel de madurez.



## 7. HABLAR DE LA SOLIDARIDAD COLECTIVA

En momentos en los que se ha producido una catástrofe colectiva, es importante hablar de lo necesario que es que las personas, afectadas directamente o no, estemos unidas para apoyar a aquellos que lo necesitan dentro de nuestras posibilidades o recibir el apoyo de los demás. De esta manera también estás transmitiendo valores positivos como la solidaridad y la empatía.

## 8. CUIDAR DE SU SALUD FÍSICA Y EMOCIONAL



Que los menores de edad se mantengan saludables y fuertes va a ayudar a reducir el impacto emocional ante situaciones adversas. El sueño, la alimentación y el ejercicio físico, como caminar, ayudan a mantener un estado más saludable para el afrontamiento de las situaciones críticas. No descuides este aspecto.



## 9. EVITAR SOBREEXPONER A LOS NIÑOS/AS A LOS MEDIOS DE COMUNICACIÓN

Es mejor que tus hijo/as tengan información vuestra sobre los acontecimientos que están ocurriendo de manera sencilla. Van a necesitar entender qué es lo que está pasando, pero evita su exposición a imágenes impactantes, pues generan una mayor sensación de indefensión. Revisa previamente el contenido que pueden visualizar, y adelántate a que lo puedan buscar ellos directamente.

## 10. PERMANECER ATENTOS/AS DE SUS REACCIONES POSTERIORES AL SUCESO.



Cada niño/a puede tener sus propias reacciones ante un mismo suceso. Por eso es importante que los padres/madres estéis pendientes de ellos/as en los días posteriores a hablar de la noticia para poder canalizar adecuadamente sus reacciones.

Estate atento a malestar físico, cambios bruscos significativos de comportamiento, problemas emocionales que no ceden a lo largo de los días, problemas de alimentación y sueño, mecanismos de evitación como consumo de sustancias en adolescentes o aislamiento y refugio en redes sociales.

### PÍDENOS AYUDA SI LA NECESITAS

Si te surgen dudas respecto a las cuestiones que hemos planteado, puedes comunicarte con nosotros llamando al Teléfono ANAR de la Familia y los Centros Escolares 600 50 51 52.

También puedes decirle a tus hijos/as que, si lo desean, se pueden comunicar con nosotros a través del Teléfono ANAR de Ayuda a Niños/as y Adolescentes 900 20 20 10, que es gratuito.

Todos nuestros servicios son confidenciales, funcionan 24 horas, todos los días de la semana y están atendidos por un equipo de profesionales (psicólogos, trabajadores sociales y abogados).