

¿CÓMO HABLAR A UN NIÑO SOBRE LA GUERRA?

5 CONSEJOS CON PERSPECTIVA PSICOEDUCATIVA:

1. TÓMATE EL TIEMPO QUE SEA NECESARIO Y ESCUCHA



Es importante darles el espacio que necesitan, escuchar toda la información que ellos hayan recogido y saber cómo se sienten.

No obligarlos a hablar cuando consideremos los adultos es fundamental; tienen que saber que pueden hablar cuando quieran, incluso si estáis en medio de alguna otra cosa. Es muy posible que mientras estéis dando vuestras clases, algún niño o niña pregunte específicamente sobre este tema. Si crees que puedes aprovechar este momento, no lo dudes, es el momento que ha elegido para querer saber más porque, probablemente, se siente seguro para preguntar. Anímalos a que digan lo que saben, cómo se sienten y hazles preguntas.

2. ADAPTA LA CONVERSACIÓN PARA EL NIÑO/A

Dependiendo de la edad necesitarán mayor o menor detalle. No olvides estar bien informado y contestar desde la honestidad.

Los niños y niñas mayores podrán necesitar más detalles, mientras que los más pequeños pueden quedarse conformes solo con entender que a veces los países luchan. Sé informativo, mantén la calma y responde a las preguntas con honestidad. Dar muchos detalles puede ser abrumador y causar ansiedad. Es importante también transmitir que la información a la que puedan acceder, sobre todo los mayores, tiene que provenir de fuentes fiables y oficiales porque ahora mismo, la desinformación o los bulos que pueden circular por internet o las redes sociales pueden llegar a generar sentimientos de ansiedad en lugar de dar respuesta a sus preguntas.



3. DA VALIDEZ A SUS SENTIMIENTOS



Hablar sobre lo que sienten les hará sentirse acogidos y no juzgados. Cuando un niño se siente escuchado puede llegar a sentir un verdadero alivio.

Darles la posibilidad de hablar sobre qué les hace sentir todo lo que están escuchando en la televisión o en internet es importante para que los menores se sientan apoyados a nivel emocional. No deben sentirse juzgados o hacer que sus preocupaciones son desechadas, por ello es importante escucharlos hablar sobre lo que sienten (o bien a través de dibujos si los niños y niñas son pequeños) porque, al igual que nos pasa a los adultos, los menores también sienten alivio cuando pueden expresarse y sentir que es válido aquello que sienten.

4. TRANQUILÍZALOS

Recuérdales que la solución no está en sus manos, ya hay muchos adultos trabajando para ello.

No deben sentirse culpables por jugar, por ver a sus amigos y amigas haciendo cosas que los hacen felices o continuando con su vida de la forma más normalizada posible. Ellos y ellas no son responsables de lo que está ocurriendo, pero sí pueden aportar su granito de arena.



5. OFRÉCELES UNA MANERA SENCILLA DE PODER AYUDAR



Es importante que los niños y niñas sientan que tienen alguna oportunidad de sentirse parte de la solución y poder ofrecer algo de ayuda.

Por ejemplo, pueden hacer un acto de movilización como el que os proponemos, alzando sus voces #NoALaGuerraContraLaInfancia, pueden llevar a cabo iniciativas o acciones de recaudación de fondos como mercadillos, puedes escribir cartas al ayuntamiento de su localidad o hacer dibujos expresando sus deseos de paz.