

Lo que debes hacer (y lo que no) si tus hijos te preguntan por la guerra de Ucrania



Claves de los expertos para atender las inquietudes y el miedo de los niños ante las noticias de la guerra en Ucrania

Si los adultos estamos consternados por el estallido de la guerra en Ucrania, no debemos olvidar que los niños, aunque sean pequeños, también se enteran de que algo grave está ocurriendo. Quizá no entiendan la magnitud de los sucesos, pero **escuchan y ven continuamente informaciones** a través de los medios de comunicación o de las redes sociales, según la edad, que les hacen ponerse en alerta.

El problema es que los menores son **muy vulnerables por tener su cerebro aún en desarrollo y no contar con las herramientas suficientes** para controlar sus emociones y sentimientos. A ello se añade su capacidad de imaginar y fantasear con **acontecimientos que en su mente se hacen realidad**, lo que puede llevarles a situaciones de gran angustia. ¿Cómo abordar, entonces, el tema de la guerra en casa para que los niños no sufran?

Según [Susana Cruylles](#), psicóloga clínica experta en trauma y profesora consultora de la [Universidad de Stanford](#), lo primero que hay que hacer es vigilar o, en la medida de lo posible, impedir que un niño acceda a la información que se transmite a través de los medios de comunicación. **«Que no escuche noticias, y mucho menos que vea imágenes**, que le pueden llegar a causar gran impacto y angustia. En el caso de que las visualice, que sea siempre acompañado de un adulto que le pueda explicar de forma adecuada a la edad del menor lo que está sucediendo».

«Tras la pandemia por el Covid-19, los menores están mucho más sensibles y son más vulnerables ante este tipo de acontecimientos. Son más proclives a sentir miedo, amenaza, rabia, odio, incertidumbre...»

En la misma línea se manifiesta **Amaya Prado**, vocal de Psicología Educativa del **Colegio Oficial de la Psicología de Madrid**, quien apuesta por alejar a los niños de los flujos de información. «Se debe evitar siempre que sea posible porque tras la pandemia por el Covid-19, los menores están mucho más sensibles y son más vulnerables. Son más **proclives a sentir miedo, amenaza, rabia, odio** —principalmente hacia Putin que aparece como el malo del cuento—. Les inquieta saber quién es este señor, si la guerra llegará a España, si su papá se tendrá que ir al ejército, si deberán abandonar su casa, si van a quedarse sin comida, si ya nunca podrán volver al colegio...».

Cruylles matiza que cuando los pequeños pregunten, los padres deben dar sus explicaciones siempre desde la calma y tranquilidad y, sobre todo, tienen que **cuidar mucho sus palabras y expresiones verbales y no verbales**, tanto si están en el sofá de casa viendo el telediario como si hablan por teléfono o están en la calle conversando con un vecino que se acaban de encontrar. «Si el hijo escucha a sus padres decir frases del tipo "¡Qué horror!", "¡Es una barbaridad lo que están haciendo a estas familias!", "¿Cómo pueden matar a toda esa pobre gente?", "¡Ya verás como estalle una guerra nuclear!"..., **el pequeño recibirá todos estos mensajes y los interiorizará**. Los hará suyos con todo lo que eso conlleva: miedo, angustia, terror... Por lo que atención padres a lo que decimos en su presencia».

En el momento de dar explicaciones, Amaya Prado aconseja dar respuestas concisas y claras. «**Tampoco pasa nada por reconocer, sin dramatizar, que nosotros también tenemos miedo**; se trata de una emoción muy humana y les hará entender que no son los únicos en sentirla. De esta forma, les enseñamos que son sensaciones que podemos superar y gestionar, y que nosotros lo hacemos continuando con nuestras rutinas como ir a trabajar, al gimnasio, a dar un paseo, cocinar un pastel o leyendo un cuento con ellos».

«Hay que preguntarles qué saben ellos de la guerra para, a partir de ahí, reconducir lo que realmente queremos que sepa al respecto y quitarle ideas falsas que puedan estar atormentando su mente»

También es posible que algunos niños en casa no hagan referencia a la guerra, pero **muestren actitudes más irritantes, desafiantes, comportamientos regresivos** —propios de edades más tempranas—, sufran falta de concentración, dificultades para dormir... En estos casos, Cruylles recomienda preguntarles qué saben de este gran conflicto. «No hay que dudar en preguntarles "hijo, ¿tú qué sabes de esta guerra?" y escuchar realmente la información que tienen para, a partir de ahí, reconducirla a lo que realmente los padres quieren que sepa al respecto **y limar todos aquellos datos que ha creado en su mente** o puedan atormentarles. Es fundamental que los progenitores puedan, de este modo, transmitirles calma y seguridad **para que tengan la certeza de que sus padres siempre le van a proteger**».

Es una buena ocasión, además, para inculcarles ciertos valores como la gestión de la violencia, la no discriminación, la negociación, la comunicación y la empatía, señalan ambas expertas. Otra opción muy adecuada es invitarles a **hacer un dibujo sobre la guerra que les ayude a exteriorizar y plasmar todo aquello que sienten**; también sobre la paz, lo que es muy reparador a estas edades.

Aprovechar para el aprendizaje en valores

Si se trata de niños más mayores, incluso de adolescentes, Amaya Prado señala que se les puede motivar a que escriban en un diario lo que saben y sienten sobre este suceso bélico. También les puede servir, en función de los intereses de cada familia, que acudan a alguna organización para colaborar en el envío de ayuda humanitaria porque **«les fomenta la empatía y les hace sentir parte de la solución** —puntualiza—. Lo que no

www.psicoadolescencia.com.ar

debe faltar en ningún caso es que dediquemos más tiempo a los hijos para compartir juegos y conversaciones dentro de las actividades rutinarias y hagamos que se sientan más tranquilos»

«Se les debe transmitir seguridad y el mensaje de que solo deben fiarse de la información que le den sus padres»

No obstante, a pesar de todas estas recomendaciones para mantener la calma y minimizar la incertidumbre en casa, **a los niños siempre les llegará información fuera de nuestro control** y no será extraño que cuando salga del colegio digan: "¡mamá, me ha dicho un amigo que nos van a tirar una bomba. Se lo ha dicho su padre!". «Ante situaciones así, debemos insistir en transmitir seguridad **y aprovechar para hacerle entender a nuestro hijo que solo debe fiarse de lo que le cuentan sus propios padres**», asiente Susana Cruylles.

Y, en el caso de no saber qué responder a las cuestiones que plantean los hijos, vocal de Psicología Educativa del Colegio Oficial de la Psicología de Madrid recomienda **hablar con los profesores del colegio**, fundamentalmente con los de Historia, «para que puedan ayudar a encontrar la respuesta más adecuada según la edad del niño. De hecho, ya hay colegios que están explicando a los niños qué es una guerra y dónde están Rusia y Ucrania en el mapa», concluye.

Laura Peraita

https://www.abc.es/familia/padres-hijos/abci-mama-oido-bombardear-debes-hacer-y-no-si-preguntan-guerra-202203040324_noticia.html#vca=mod-lo-mas-p4&vmc=leido&vso=familia&vli=video.familia&vtm_loMas=si