

Cómo ayudar a niños con acontecimientos trágicos en las noticias

Durante su vida, Fred Rogers se dedicó a ayudar a familias que pasaban por dificultades, comenzando con su respuesta al asesinato de Robert Kennedy. Con el pasar de los años, ha habido otros eventos trágicos durante los cuales los padres y educadores lo buscaron gracias a su perspectiva tranquila y juiciosa. La sabiduría de Fred Rogers es eterna y su mensaje continúa siendo valioso para niños y las personas que cuidan de estos, a medida que tratamos con los acontecimientos del mundo actual.

En momentos de crisis comunitaria o mundial, es fácil asumir que los niños pequeños ignoran lo que está sucediendo. Pero hay algo seguro, los niños son muy sensibles a lo que sus padres sienten. Ellos están muy conscientes de las expresiones de los rostros de sus padres y el tono de sus voces. Los niños detectan cuando sus padres están realmente preocupados, tanto cuando estos observan las noticias o cuando hablan acerca del suceso con otras personas. No importa qué tanto sepan los niños acerca de una crisis, para ellos es aterrador saber que sus padres están asustados.

¿Quién cuidará de ellos?

En momentos de crisis, los niños quieren saber "¿Quién cuidará de mí? Ellos dependen de los adultos para su subsistencia y seguridad. Son centrados por naturaleza. Ellos necesitan escuchar muy claramente que sus padres están haciendo todo lo que pueden para protegerlos y mantenerlos seguros. También necesitan saber que las personas del gobierno, las de su comunidad y de todo el mundo, así como otras personas que incluso no conocen, están luchando para garantizarles seguridad.

Cómo ayudar a que los niños se sientan más seguros

El juego es una de las actividades con que los niños pequeños cuentan para tratar con sus preocupaciones. Sin embargo, cuando se trata de noticias, hasta el juego puede provocar miedo y algunas veces inseguridad. Por lo que los adultos necesitan estar cerca para volver a orientar esa clase de juegos hacia temas de cuidado y protección, como un hospital para los heridos o un alimento para trabajadores que pasan por situaciones de emergencia.

Cuando los niños tienen miedo y ansiedad, pueden volverse dependientes, incapaces y miedosos de ir a la cama por las noches. Conductas como llantos, agresiones o accidentes con respecto al control de esfínteres pueden ser sus formas de expresar que necesitan más seguridad por parte de los adultos que son importantes en sus vidas. Poco a poco, a medida que los adultos cercanos a ellos sientan más confianza, esperanza y seguridad, probablemente nuestros niños también experimentarán lo mismo.

Imágenes aterradoras y confusas

La forma en que se transmiten las noticias en la televisión puede ser muy confusa para los niños pequeños. El mismo segmento del vídeo puede mostrarse una y otra vez durante el día,

como si cada uno mostrara un suceso distinto. Algunas veces, las personas que han muerto, vuelven a vivir y luego mueren una y otra vez. Los niños con frecuencia se vuelven muy ansiosos ya que no comprenden mucho acerca de reproducciones de vídeos, acercamientos y ángulos de la cámara. Cualquier peligro que se transmite por televisión parece muy cercano al hogar porque las escenas trágicas están transmitiéndose en la televisión que está colocada en su propia sala. Los niños no pueden establecer la diferencia entre lo que está cerca y lo que está lejos... lo que es real y lo que es irreal... o lo que es noticia y lo que es repetición.

Entre más pequeños son los niños, hay más probabilidad que estén interesados en las escenas típicas de las noticias de acercamiento de rostros, especialmente si las personas expresan sentimientos muy fuertes. Cuando hay noticias trágicas, las imágenes de la televisión con más frecuencia son muy gráficas y muy perturbadoras para los niños pequeños.

Apague la televisión

Cuando hay algo trágico en las noticias, muchos padres se preocupan acerca de qué información deben conocer sus hijos y cómo transmitirles dicha información. Es incluso más difícil de lo normal si estamos luchando con nuestros propios sentimientos acerca de la situación que se está viviendo. Los adultos pueden estar un poco sorprendidos con respecto a que sus propias reacciones ante una crisis televisiva sean muy fuertes, pero las grandes pérdidas y devastaciones en los noticieros con frecuencia vuelven a despertar nuestras propias pérdidas y miedos... incluso algo que creíamos haber "olvidado". Es fácil que nos dediquemos a ver noticias por televisión de una crisis por horas y horas; sin embargo, si nos exponemos a demasiadas tragedias, podemos sentirnos desesperanzados, inseguros e incluso deprimidos. Si somos capaces de limitar nuestros horarios para ver televisión, ayudaremos a nuestros hijos y también a nosotros mismos. Nuestros hijos necesitan que compartamos nuestro tiempo con ellos, lejos de imágenes atemorizantes de la pantalla.

Conversemos y escuchemos

Aunque lo deseemos, es imposible exponer a nuestros hijos todas las razones de algunos sucesos, como guerras, terroristas, abuso, asesinos, incendios, huracanes y terremotos. Si ellos preguntan, nuestra mejor respuesta podría ser decirles, "¿Qué crees que sucedió? Si la respuesta es "No lo sé", la respuesta más simple podría ser algo como, "Estoy triste por lo que dicen las noticias y estoy preocupado. Pero te amo y estoy aquí para cuidarte". Si no dejamos que los niños sepan que es normal sentirse tristes y atemorizados, pueden tratar de esconder esos sentimientos o creer que algo anda mal cuando uno experimenta esos sentimientos. Ellos realmente no necesitan detalles acerca de cuál es el origen de nuestra tristeza o miedo, pero si podemos ayudarles a aceptar sus propios sentimientos como naturales y normales, podrán manejar mejor sus sentimientos.

Sentir coraje también es parte del ser humano, especialmente cuando éste se siente impotente, es decir sin poder hacer algo al respecto. Uno de los mensajes más importantes que podemos transmitir a nuestros hijos es, "Es normal sentir cólera, pero no es normal hacer daño a los demás o a ustedes mismos". Además, si permitimos que los niños sientan enojo, podemos motivarlos a que encuentren actividades constructivas que pueden realizar para controlar sus sentimientos. De esta forma, les estamos proporcionando herramientas útiles

que les servirán toda su vida y les ayudarán a convertirse en los conciliadores del futuro...
...los futuros "servidores" del mundo.

Fred Rogers con frecuencia contaba esta historia de cuando era niño y veía imágenes aterradoras en los noticieros: "Mi madre me decía, 'Busca a los servidores. Siempre encontrarás personas que estén dispuestas a ayudar". Hoy día, especialmente en tiempos de 'desastre', recuerdo las palabras de mi madre y siempre me siento aliviado al darme cuenta que aún hay algunas personas dispuestas a ayudar, muchas personas compasivas en este mundo".

Sugerencias prácticas

- Haga su mejor esfuerzo por mantener apagada la televisión o por lo menos limite la cantidad de tiempo que sus hijos ven algún suceso.
- Intente mantenerse calmado. Su presencia puede ayudar a que su hijo se sienta más seguro.
- Brinde a su hijo más bienestar y afecto físico, como abrazos o leer juntos su libro favorito. El bienestar físico constituye el camino hacia la seguridad. Esa cercanía también puede brindarle una esperanza.
- Intente mantener las rutinas regulares con la misma normalidad posible. Los niños y los adultos dependen de los patrones familiares de la vida diaria.
- Planifique alguna actividad que usted y su hijo puedan disfrutar juntos, como caminar o comer al aire libre, disfrutar de un momento de tranquilidad juntos o hacer alguna actividad curiosa. Puede ser útil saber que hay actividades simples en la vida que pueden ayudarles a sentirse mejor, tanto en los buenos como en los malos momentos.
- Incluso si los niños no mencionan lo que han visto o escuchado en los noticieros, puede ser útil preguntarles qué creen que sucedió. Si los padres no discuten sobre el tema, es posible que los niños se queden sus interpretaciones erróneas. Es posible que se sorprenda de saber lo mucho que ha escuchado su hijo.
- Enfoque su atención en los servidores, como la policía, bomberos, médicos, enfermeras, paramédicos y voluntarios. Es reconfortante saber que hay muchas personas que están haciendo todo lo posible por ayudar en este mundo.
- Deje que su hijo sepa si está haciendo una donación o participa en una reunión, escribe una carta o envía un correo electrónico de apoyo, o bien si participa en otro tipo de actividad. Puede ser útil que los niños sepan que los adultos participan activamente... y que no nos damos por vencidos ante el desamparo en momentos de crisis.