

CÓMO RESPONDEN NUESTROS HIJOS A SITUACIONES DE ESTRÉS

Los niños reaccionan a los eventos de diferentes maneras. La intensidad de sus reacciones dependerá del nivel de exposición, mientras más cercanos hayan estado o estén a situaciones más violentas su reacción será más intensa.



TIPOS DE REACCIONES DE NUESTROS HIJOS



NIÑOS Y NIÑAS ENTRE 6 Y 11 AÑOS EN EDAD ESCOLAR

- A esta edad, no son capaces de reflexionar pero sí de comprender explicaciones concretas, sencillas y adaptadas a su nivel.
- Su forma de pensar es concreta, por tanto, les cuesta entender en profundidad situaciones traumáticas y complejas como son la violencia social y política.
- Ahora no sólo ven lo que les pasa a ellos y a su familia sino que se dan cuenta de lo que pasa más allá de su hogar: en la escuela, en la calle, en su barrio y en el país.
- Por eso, porque entienden pero no entienden todo, los niños de estas edades pueden volverse muy temerosos, confundidos y ansiosos ante lo que está pasando.




ES POSIBLE QUE LOS NIÑOS EN EDAD ESCOLAR:

- Se vuelvan irritables o revoltosos
- Tengan estallidos de rabia o agresividad
- Se retraigan, se aíslen, quieran estar solos
- Les cueste concentrarse y poner atención en la escuela, no quieran ir a la escuela
- Tengan problemas para dormir, pueden tener pesadillas
- Se vuelvan temerosos, tengan nuevos miedos o regresen miedos superados
- Sientan miedo a la oscuridad, a los ruidos, a estar solos, quieran dormir con sus padres
- Se depriman
- Se quejen de problemas físicos, tengan dolores de guatita o de cabeza



¿QUÉ PODEMOS HACER? RECOMENDACIONES

- Tratar de mantener la calma.
 - No hacer como si nada estuviera pasando, si preguntan no evites hablar
 - Diles la verdad. Aclara sus dudas.
 - Mantén una rutina y normas lo más normales posible.
 - Sé cariñoso
 - Permíteles y ayúdales a expresar lo que sienten.
 - Evita que vean imágenes violentas y estén presentes en discusiones políticas acaloradas.
- 

EN DEFINITIVA:

«PROMOVER AMBIENTES DE PAZ,
DIÁLOGO Y TOLERANCIA»

