

Desde:

<https://tinkergarten.com/blog/how-to-talk-to-the-kids-we-love-when-the-new-gets-really-scary>

Mayo 24

Cómo apoyar a los niños cuando las noticias son desgarradoras

por Meghan Fitzgerald

“Hay momentos que las palabras no alcanzan. Hay un sufrimiento demasiado terrible para nombrarlo.

Abrazas a tu hijo lo más fuerte que puedas y alejas lo inimaginable”. —Hamilton

El 24 de mayo sucedió lo inimaginable para las familias de 19 niños y dos adultos en la Escuela Primaria Robb. Estamos destrozados y mantenemos a estas familias y maestros cerca de nuestros corazones. No importa dónde estés, como padre o maestro que ama a los niños y siente la santidad de las escuelas, estás desconsolado.

Como aprendimos durante la pandemia, puede ser muy difícil aislar a nuestros hijos del impacto de las noticias, especialmente a medida que los niños crecen y asisten a grupos de juego, escuelas u otras actividades grupales. Incluso si no se enteran fuera de casa, a veces los niños nos escuchan hablar o simplemente notan nuestra respuesta a los eventos mundiales o nacionales.

Entonces, ¿cómo podemos ayudar a nuestros hijos cuando las noticias se vuelven aterradoras?

Darnos espacio para procesar las noticias.

La cobertura de noticias y los comentarios pueden parecer mucho para procesar en un día normal, no importa cuando hay algo que nos sacude hasta la médula. Y, inmediatamente después de los eventos devastadores, es difícil evitar las noticias relacionadas: están ahí cuando miras tu teléfono o computadora, enciendes el televisor o simplemente interactúas con otros adultos. Y, para muchos de nosotros, nos sentimos en algún nivel como si *debería* estar siguiendo, sintiendo y cuidando cuando otros están sufriendo tan horriblemente.

Cuando nos vemos atraídos por las noticias, a menudo nos ponemos tensos y nos mostramos perplejos, tristes y preocupados. Ya desde los primeros años de vida, los niños aprenden referencia social -ver *nuestro* emociones con el fin de evaluar cómo sentirse ellos mismos. También somos la principal fuente de seguridad y comodidad de nuestros hijos, y ellos están programados para notar y responder a los cambios en nuestro afecto.

Para ayudar a los niños y ayudarnos a nosotros mismos, podemos tratar de compartimentar los momentos en que nos “conectamos” y escuchamos las noticias. Si puede, busque un momento y un espacio tranquilos para hacerlo, fuera del ojo vigilante de los niños. Esto puede darle la oportunidad de responder y procesar sin hacer sonar las alarmas para sus hijos.

Abrace, sostenga y rodee a los niños con un toque tranquilizador.

El contacto positivo o placentero, como un abrazo o un abrazo, hace que nuestro cerebro libere una hormona llamada oxitocina. La oxitocina te hace sentir bien y fortalece los lazos emocionales y sociales al mismo tiempo que reduce el miedo y la ansiedad. Si bien el contacto positivo es bueno para nosotros en cualquier momento, es especialmente útil en momentos de crisis, cuando aumentan el miedo, la ansiedad y la angustia. Puede notar que sus hijos se vuelven más pegajosos o buscan una conexión física con usted durante momentos estresantes, ¡todas señales de que se necesita un abrazo!

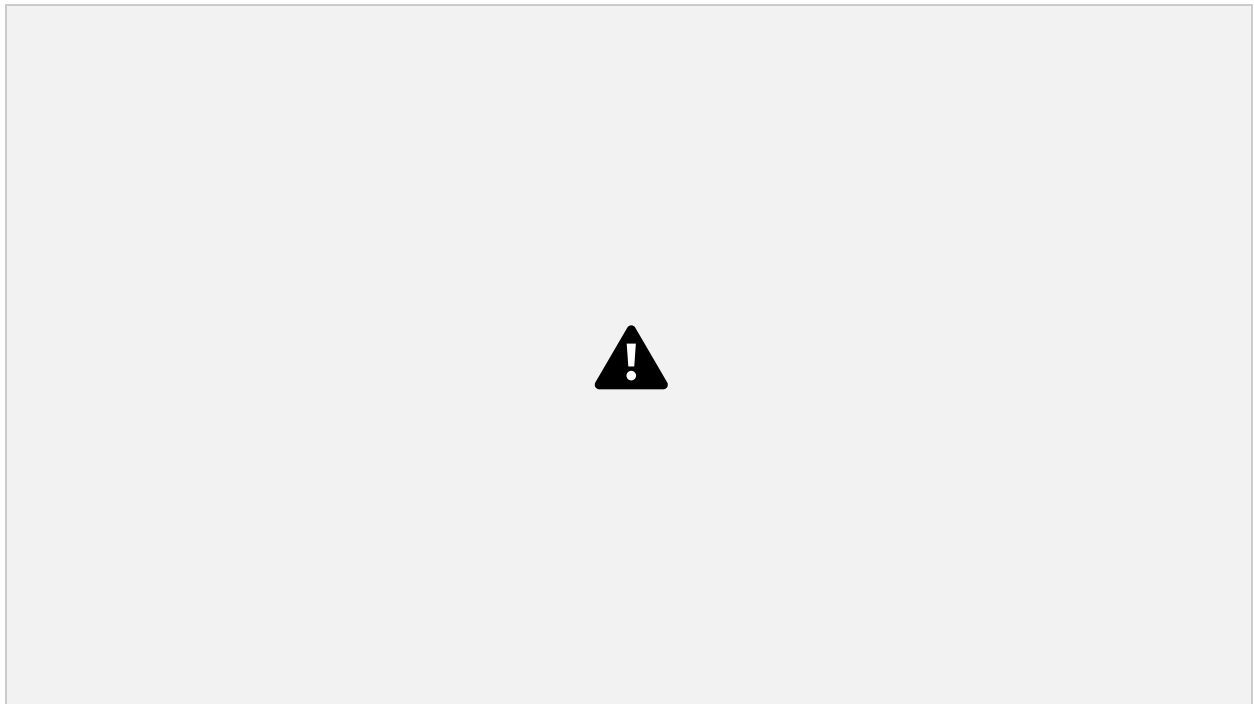
El hecho de que los abrazos sean útiles puede parecer totalmente obvio, pero la ciencia del tacto es muy profunda y fascinante, y lamentablemente a menudo se subestima en la mayoría de las escuelas, donde el tacto se ha vuelto tan limitado. ¿Interesado? Leer más de [Revista Greater Good de UC Berkeley](#) .

Cultiva la calma.

Todos tenemos que encontrar una manera de equilibrar o manejar el estrés, y existen diferentes maneras de ayudar a los niños (y a nosotros mismos) a cultivar una sensación de calma. Pasar tiempo al aire libre alivia naturalmente el estrés y necesita [solo dos horas por semana](#) para empezar a sentir los beneficios. Dé un paseo y "báñese" en la naturaleza de un bosque, parque, invernadero u otro espacio local, en cualquier lugar donde pueda encontrar tierra, cielo y otros seres vivos.

Los ejercicios de movimiento y respiración conscientes también pueden ayudar a los niños a sentirse más tranquilos en el momento y a manejar situaciones estresantes. Por ejemplo, intente [moviéndose y respirando como leones](#) ¡para aliviar la tensión y canalizar la fuerza interior en usted y sus hijos! Mire este video rápido para obtener una guía práctica fácil de usar para niños.





Si los niños son conscientes de la crisis, también pueden sentarse juntos e inhalar preocupación o sufrimiento, y luego exhalar esperanza por el mundo. Esta simple práctica puede ayudarnos a procesar cosas que son realmente horribles, traernos al momento y ayudarnos a reconciliar lo bueno y lo malo.

¿Necesitas más ideas? [Lee más](#) maneras de ayudar a los niños a aprender a encontrar la calma en cualquier tormenta en la que se encuentren.

Tranquilízate con una historia.

Ya sea que el tema surja o no con los niños, las historias pueden ayudar a calmar a los niños y recordarles su capacidad de recuperación y las fuentes de seguridad en su mundo. Nuestros amigos súper talentosos de Sparkle Stories han creado dos conjuntos de sus mejores historias de todos los tiempos para momentos de miedo y crisis disponibles sin costo para las familias, y estas historias han ayudado a nuestros hijos (e incluso a nosotros) a reflexionar y encontrar la calma. echa un vistazo a su [Colección Cuentos para Niños en Tiempos de Miedo y Crisis](#) , que incluye consejos para adultos e historias como *ayudantes* *El dragón y el unicornio*.

Si surge el tema, no se asuste.

Si los niños preguntan sobre una noticia, trate de no tener miedo de discutirla con ellos. De hecho, cuando evitamos un tema complicado, corremos el riesgo de comunicar que está fuera de los límites, lo que permite que crezcan los temores que rodean el tema. En su lugar, considere formas de involucrarse en el tema que apoyen a su hijo y sean cómodas para usted.

Deje que los niños guíen el camino.

Como primer paso, podemos preguntar a los niños qué saben sobre el tema. Y puede preguntarles sobre qué les gustaría saber más. A medida que explora estas preguntas con ellos, intente descubrir lo que *De Verdad* quieren saber. Esto lo ayudará a identificar el alcance de lo que ya están pensando e identificar cualquier concepto erróneo que puedan tener.

Una vez que sepa lo que los niños saben y lo que realmente se preguntan, también puede elaborar una respuesta que los ayude a comprender lo que está sucediendo sin brindar más información de la que los niños necesitan. Por ejemplo, los niños pueden estar asustados, tener miedo de salir de casa o tener miedo de regresar a la escuela, o simplemente pueden estar confundidos acerca de lo que realmente sucedió.

Puede preparar a los niños en edad escolar con su opinión sobre los eventos para que tengan un contexto tanto de lo que sucedió como de cómo nos hace sentir. Luego, pueden hacerle preguntas para ayudarlos a sentirse más seguros si el tema surge cuando usted no está presente. Por ejemplo, podrías decir algo como: "Es posible que escuches a otros niños o adultos hablar sobre un tiroteo en una escuela de Texas, así que quiero explicarte lo que sucedió. Una persona lastimó a algunos niños y adultos, y a algunos de ellos". ellos incluso murieron. Escuchar sobre eso hizo que la gente de todo el mundo y yo estuviéramos muy, muy tristes e incluso un poco enojados. La mayoría de la gente se pregunta por qué alguien haría algo tan terrible".

Sea preciso y, sin embargo, reduzca el miedo al peligro.

Puede ser útil elegir un lenguaje que le resulte auténtico y que ayude a los niños a comprender que suceden cosas malas en el mundo, pero que ellos mismos no están en peligro inmediato o directo. En otras palabras, una respuesta de apoyo combina una explicación como la anterior con cierta tranquilidad. Aunque, por mucho que nos encantaría, no podemos prometerles a nuestros hijos seguridad total, podemos compartir lo raro que es esto y expresar nuestra confianza en que están a salvo. Por ejemplo, podrías decir algo como:

- "Esto es algo muy, muy triste, pero también es algo que *casinunca* sucede en una escuela".
- "Confío en que usted está a salvo en nuestra escuela. Cosas terribles como lo que paso casi *nunca* suceder en cualquier escuela".
- "Nunca ha sucedido nada parecido en ninguna escuela a la que haya ido o en ninguna escuela en la que haya estado alguien que yo conozca".
- "Eres precioso para mí y no te dejaría ir a un lugar que no es seguro. Estoy seguro de que nuestra escuela es un lugar seguro para ti, calabaza".

También puede recordarles a los niños que la escuela de su hijo tiene muchos adultos maravillosos y cosas inteligentes como simulacros y protocolos diseñados para mantener a todos a salvo. A los niños (y a nosotros los adultos) les puede tomar un tiempo procesar noticias como esta, así que manténgase abierto y escuche las preguntas o preocupaciones que surjan en los próximos días también.

Centrarse en los ayudantes.

El señor Rogers nos enseñó que, en tiempos de crisis, podemos buscar ayudantes para encontrar esperanza y consolarnos al darnos cuenta de que hay personas solidarias que están marcando la diferencia. "Cuando era niño y veía cosas aterradoras en las noticias, mi madre me decía: 'Busca a los ayudantes. Siempre encontrarás personas que te están ayudando'", dijo en su famosa frase. Todos los días, en medio de COVID-19, los superhéroes asumen un riesgo tremendo para sí mismos al servicio de los demás y del bien común: increíble.

En respuesta a la tragedia de la escuela primaria Robb, maestros, policías, técnicos de emergencias médicas, paramédicos, personal del hospital e incluso pilotos se apresuraron a salvar vidas y brindar atención inmediata a los heridos. Puede ser útil que los niños escuchen sobre eso. Reconocer el increíble trabajo que hacen los ayudantes nos ayuda a recordar que los humanos son, con pocas excepciones, buenos y que las comunidades se apoyan mutuamente. Cuando nos enfrentamos a algo tan increíblemente terrible, puede sesgar nuestro sentido de quiénes somos los humanos.

Podemos ir un paso más allá al ver a los ayudantes ayudándonos a nosotros mismos, ya sea directamente (es decir, ayudar con el problema que surge en las noticias) o simplemente haciendo algo que ayude a otros en nuestra comunidad.

Centrarse en los ayudantes también puede fomentar [gratitud](#), que trae consigo sus propios beneficios emocionales y físicos. La ciencia muestra que las personas que notan, sienten y muestran gratitud como parte de su rutina diaria experimentan una [multitud de efectos positivos](#). La gratitud no solo puede ayudarte [dormir mejor](#) —que es crucial para los niños y los padres— pero también puede ayudarte a sentirte [más emociones positivas](#) y ser más compasivo y amable. Incluso puede ayudarte a [reforzar tu sistema inmunológico](#).

¡Duplica la esperanza, la comunidad y el tiempo al aire libre!

En medio de todo, trata de [mantener rituales](#) que ayudan a los niños a sentirse conectados con las personas de su comunidad y esperanzados con respecto al futuro. [pasar tiempo al aire libre](#) para reducir la ansiedad de forma natural y disfrutar de una forma segura de conectarse con los demás, en el espacio que todos compartimos.

Aunque no podemos controlar los eventos nacionales y globales, podemos ayudar a nuestros hijos (y a nosotros mismos) a duplicar las habilidades de afrontamiento y enfocarnos en las cosas que nos dan raíces fuertes: bondad, gratitud, conexión humana y salud física.



Meghan Fitzgerald

Fundador

Después de más de 20 años como educadora, desarrolladora de planes de estudios y líder escolar, Meghan tiene el trabajo de sus sueños: empresaria/educadora/mamá que ayuda a las familias de todo el mundo, incluida la suya, a aprender al aire libre. Antes de Tinkergarten®, Meghan trabajó como directora de escuela primaria, especialista en matemáticas/ciencias y maestra en escuelas públicas y privadas en NY, MA y CA. Obtuvo una licenciatura con especialización en inglés y psicología en Amherst College, una maestría en liderazgo educativo en Bank Street College y se capacitó para convertirse en líder de Forest School en Bridgwater College, Reino Unido. Cuando está con sus hijos, Meghan es esa madre que no se disculpa y juega con ellos en el barro, baila bajo la lluvia torrencial y construye un iglú de nieve muy bueno con sus propias manos.