

Del miedo a la esperanza:

ayudar a los niños a lidiar con la guerra, el terrorismo y otros actos de violencia

para padres y cuidadores

Todos tenemos miedos mientras tratamos de procesar la violencia de la guerra y el terrorismo que escuchamos y vemos todos los días en las noticias. Muchas familias se han visto personalmente afectadas por los incidentes de incitación al odio, el encierro en nuestras escuelas, el acoso / acoso cibernético, tiroteos en nuestros vecindarios, y la lista continúa.

- ¿Cómo encontramos esperanza en nuestras propias vidas?
- ¿Cómo compartimos la esperanza con nuestros hijos?
- ¿Cómo podemos ayudar a construir entendimiento y sanación para nuestros hijos?

Maneras de apoyar y consolar a sus hijos:

1. Escuche a sus hijos y reconozca sus fuertes sentimientos de tristeza, enojo, culpa y miedo. Ayúdelos a encontrar sus propias palabras para sus sentimientos. Puede compartir que tiene algunos de esos mismos sentimientos, sin proyectar sus propios miedos de ellos. Asegúreles a sus hijos que los malos eventos que han sucedido no han sido por su culpa.
2. Comprender los temores de los niños por: haber sido dejados solos o separados de sus familias, la muerte de ellos mismos o de sus familiares, y / o la recurrencia de la incidencia de la violencia.
3. Esté consciente de los mensajes que sus hijos están captando de la cobertura de los medios, incluyendo las noticias, los comerciales y las redes sociales. Apague las noticias. La repetición de estos mensajes puede ser bastante perjudicial para los niños. Cuando los niños hagan preguntas, comparta información simple y objetiva.
4. Proporcione materiales de juego creativos que les permitan a sus hijos expresar sus sentimientos, historias e ideas, como plastilina, bloques, materiales de arte, muñecas y títeres multiculturales. Escuche a sus hijos cuando comparten en conversaciones y juegan.



Caring for children since 1980

www.childrendisasterservices.org

5. Padres, hablen con los hijos sobre sus valores familiares más profundos. Comparta su perspectiva de fe en la esperanza en los tiempos difíciles. Sea abierto al compartir sobre la muerte y el duelo. Encienda una vela, plante flores o un árbol, o piense en otra forma para que su familia exprese esperanza en ese momento de tristeza.
6. Modele un comportamiento amable y respetuoso hacia aquellos que son diferentes a usted mismo, así como el auto-cuidado y el respeto por sus propias necesidades. Responda a observaciones y acciones sesgadas.
7. Cuente historias familiares inspiradoras e historias de héroes que marcaron una diferencia en usted o en su comunidad. Tenga en cuenta sus propias suposiciones y actitudes y cómo pueden afectar las conversaciones que tenga con sus hijo, así como con otras personas de su familia y la comunidad.
8. Busque a alguien en su comunidad que sea diferente a usted. Sonría, hable, invítelo a comer, a jugar o a divertirse.
9. Esté atento a los signos físicos y emocionales del estrés abrumador en usted o en sus hijos. Si necesita ayuda, comuníquese con su médico de familia, su líder de fe / maestro, un consejero o una línea directa de crisis.
10. Lea y analice libros con sus hijos. Un libro útil ilustrado sobre el duelo es:
 - ***Sopa de Lágrimas: Una Receta Para Sanar Después de una Pérdida*** by Pat Schwiebert and Chuck DeKlyen.
Esta historia reconoce profundos sentimientos de pérdida y dolor.



**Que usted y sus hijos sientan apoyo y sanación
a medida que lidian con estos tiempos difíciles.**

www.childrensdisasterservices.org