

Seguridad y crisis escolar

Apoyo a los jóvenes afectados por la guerra en Israel y Gaza: Consejos a la familia

Los conflictos internacionales pueden ser perturbadores y causar preocupación por la seguridad. Muchas personas se sienten afectadas por el ataque a Israel, la posterior respuesta militar y la consiguiente pérdida de vidas inocentes. Algunas personas pueden preocuparse por familiares y amigos en el Medio Oriente o la posibilidad de que los Estadounidenses estén en riesgo. La cobertura de noticias puede ser desencadenante para las personas que han experimentado la violencia aquí en casa o la guerra en otras partes del mundo. Aún otros grupos marginados pueden sentir que la cobertura de noticias y narrativa minimiza las experiencias de violencia en otros lugares que no han captado este nivel de atención mundial.

Los proveedores de cuidado y profesores pueden ayudar a los niños y jóvenes a sentirse seguros ayudándoles a entender lo que está sucediendo objetivamente, cómo los eventos afectan o no afectan sus vidas, y cómo manejar sus reacciones emocionales.

MANTENER LAS EXPLICACIONES APROPIADAS ACUERDO AL DESARROLLO

Primaria

- Deje que las preguntas de los niños le digan qué información necesitan. No asuma que están preocupados por lo mismo que usted.
- Evite ofrecer detalles aterradores innecesarios.
- Proporcionar información breve y sencilla con tranquilidad. Una manera de hacer esto es con el uso de una ampliación técnica para responder a preguntas (por ej., "Parece que tienes algunas preocupaciones sobre lo que viene. Vamos hablar de cómo nuestra escuela/comunidad/país se esfuerza por mantenernos a salvo.")
- Aclarar conceptos erróneos o desinformación.

Grados superiores en la primaria y primeros grados en la escuela intermedia

- Responder preguntas y ayudar a separar la realidad de la fantasía.
- Especifique las acciones de protección de los adultos.

Grados superiores en la escuela intermedia y primeros grados de secundaria

- Responder preguntas y ayudar a separar la realidad de la fantasía.
- Especifique las acciones de protección de los adultos.

Escuela intermedia y grados superiores de secundaria

- Hacer un énfasis al papel de los jóvenes en la seguridad en casa, en la escuela y en cómo acceder al apoyo.
- Validar sentimientos y pensamientos, y proporcionar los hechos necesarios para evaluar el grado de amenaza personal. El documento de la NASP (Asociación Nacional de la Escuela de Psicólogos) "Responder a los disturbios civiles en las escuelas " puede ser un recurso de referencia útil.
- Si la juventud lo solicita, permita conversaciones sobre las dimensiones políticas del conflicto.

CONSIDERAR FACTORES IMPORTANTES DE RIESGO

El grado en que las personas son afectadas variará. Niños y jóvenes (y potencialmente sus familias) en mayor riesgo puede incluir aquellos que tienen conexiones con Israel y Palestina, tienen seres queridos significativamente afectados por el conflicto, han experimentado personalmente o son refugiados de conflictos violentos o de guerra, o que sufren

trastorno de estrés postraumático, depresión u otra enfermedad mental. Durante conflictos como estos, es importante proteger a los niños y jóvenes de la intimidación y el acoso causados por la ira mal dirigida. Promover y modelar la compasión y la aceptación puede ayudar a evitar que una situación trágica empeore.

POSIBLES REACCIONES EMOCIONALES

Hay algunas reacciones comunes y habituales que los niños y jóvenes sienten cuando sus vidas se ven afectadas por la guerra.

- **Miedo.** Los niños pueden temer por su propia seguridad, la de sus familias o amigos en nuestro país o en sus países de origen.
- **Pérdida de control o impotencia.** La falta de control puede ser abrumadora y confusa. Los jóvenes pueden aferrarse a cualquier control que tengan, incluido negarse a cooperar, ir a la escuela, renunciar a sus juguetes favoritos o dejar a sus cuidadores.
- **Enojo.** El enojo es una reacción común y puede estar dirigido a compañeros de clase, maestros o cuidadores. El enojo a menudo oculta otras emociones, por lo que los adultos pueden ayudar a los jóvenes a identificar y manejar sus sentimientos subyacentes.
- **Inseguridad.** Los jóvenes pueden sentirse inseguros cuando se interrumpen sus horarios y actividades habituales, lo que aumenta su nivel de estrés y la necesidad de tranquilidad.
- **Aislamiento.** También pueden sentirse aislados, o como si fueran los únicos que tienen esos sentimientos.
- **Confusión.** Los jóvenes pueden tener problemas para comprender la diferencia entre la violencia en los videojuegos y los eventos reales que muestran en las noticias.
- **Desesperación.** Es comprensible que algunos jóvenes y familias se sientan desesperados por obtener información sobre el estado de sus familiares y amigos. Esto puede causar preocupación y el deseo de consultar constantemente las fuentes de noticias en busca de cualquier información sobre los eventos. Esfuércese por lograr un equilibrio entre buscar información y manejar emociones intensas. Hágales saber a los niños que está bien sentirse molesto y luego, enséñeles formas de lidiar adecuadamente con esos sentimientos.

CONOZCA LOS SIGNOS DE REACCIONES MÁS GRAVES

La mayoría de los niños podrán enfrentarse a sus inquietudes con la ayuda de cuidadores adultos. Sin embargo, los niños que han tenido una experiencia traumática pasada, han tenido una pérdida personal o sufren de depresión u otra enfermedad mental pueden tener mayor riesgo de sufrir reacciones graves. Comuníquese con su escuela para obtener ayuda si los niños muestran cambios significativos en el comportamiento, incluidos los síntomas que se detallan a continuación, durante más de 2 semanas. Busque la ayuda de un maestro, consejero o psicólogo escolar si le preocupa este asunto. *Si su hijo/a muestra signos de autolesión o pensamientos suicidas, busque ayuda de inmediato.*

- **Preescolares:** chuparse el dedo pulgar, mojar la cama, tener apego excesivo hacia sus padres, trastornos del sueño, pérdida de apetito, miedo a la oscuridad, regresión del comportamiento o alejamiento de los amigos y las rutinas.

- **Niños de kinder al 12º grado:** irritabilidad, agresividad, dependencia, pesadillas, evitar ir a la escuela, poca concentración, alejamiento de actividades y amigos, trastornos del sueño y la alimentación, agitación, aumento de conflictos, quejas físicas, conducta delictiva y poca concentración.

CÓMO LOS PADRES PUEDEN AYUDAR

- **Enfatice** que, aunque no podemos controlar todo lo que está sucediendo, muchos adultos se preocupan profundamente por ellos y harán todo lo posible para garantizar que estén seguros.
- **Simule** calma y control. Los niños tienen más control cuando los adultos que los rodean tienen control. Los niños a menudo acuden a los adultos para determinar cómo responder y sobrellevar el estrés, por lo que es importante que los adultos modelen estrategias de respuestas positivas.
- **Comprenda** que saber qué decir a menudo es difícil. Cuando no se le ocurren otras palabras, diga algo como: “Esto es realmente difícil para ti/nosotros”. Está bien reconocer que no le gusta la situación. Intente reconocer los sentimientos subyacentes a las acciones de los jóvenes y póngalos en palabras. Podría decir: “Puedo ver que te sientes realmente asustado por esto” o “Es difícil pensar que [un ser querido] está tan lejos”.
- **Recuerde** que está bien decir “No sé” cuando los jóvenes hacen preguntas como: “¿Cuándo terminará el conflicto?”. Reconozca lo frustrante que es la incertidumbre diciendo: “Es difícil no tener todas las respuestas.”
- **Foménteles** mantenerse al día con sus tareas escolares y actividades extracurriculares, pero no los obligue si parecen agobiados.
- **Mantenga** un horario regular y fomente la buena alimentación, que duerman bien y que hagan ejercicio.
- **Establezca límites** en cuanto a la televisión y a las redes sociales, debido a que la exposición excesiva puede aumentar los temores. El tiempo excesivo en las redes sociales puede tener efectos negativos en la salud mental de los niños, lo que aumenta su estrés, ansiedad y sentimientos de tristeza. Puede provocar problemas en el desempeño escolar. Mire las noticias con su hijo/a para poder analizar la situación de manera objetiva, brindar tranquilidad y monitorear sus reacciones.
- **Enseñe** a sus hijos a mantener la calma en momentos de estrés. Algunas estrategias incluyen atención plena (mindfulness) y respiración profunda, relajación guiada y meditación, escribir un diario, colorear, armar rompecabezas, escuchar sonidos y música relajantes, moverse (p. ej., caminar, hacer yoga, realizar rutinas de ejercicios), pasar tiempo con otras personas y hablar con un amigo o un adulto sobre lo que está sucediendo o cómo se siente.
- **Ayude a** los estudiantes a ser aliados de amigos o familiares que puedan tener dificultades. Ayúdeles a buscar apoyo u ofrecerse como voluntarios en programas u organizaciones que puedan asistirles con sus necesidades. Concéntrese en sus habilidades y fortalezas, y en lo que es posible hacer desde aquí para ayudar. Cada contribución es significativa.
- **Comuníquese** con la escuela de su hijo/a. Las escuelas son un buen lugar para que los niños experimenten una sensación de normalidad al estar con amigos y maestros. Hable con el maestro de su hijo/a si tiene alguna inquietud. Informe de inmediato cualquier situación de acoso, hostigamiento o discriminación que su hijo/a observe o experimente.
- **Evite** estereotipos de culturas y países. Los niños y jóvenes pueden repetir fácilmente las declaraciones negativas hechas por los medios de comunicación. Refuerce el respeto y la empatía por todas las personas.

Colaboradores: Lisa Coffey, Scott Woitaszewski, Stephen Brock, Danielle Guttman-Lapin, Cindy Dickenson, Benjamin Fernandez, Vira Sypyuk, Katherine Cowan, Cathy Kennedy Paine

Cite este documento como: Comité de Seguridad Escolar y Respuesta a Crisis de la NASP. (2023). Apoyo a los jóvenes afectados por la violencia en Israel y Gaza: Consejos para familias y educadores [folleto]. Asociación Nacional de Psicólogos Escolares.