

2018, abril

## Cómo hablar con su hijo sobre la violencia y los desastres

Los hechos catastróficos ya no se limitan a los periódicos matutinos ni a los noticieros locales, sino que están en la radio del auto, los podcasts que escuchamos mientras preparamos la cena juntos, o en las páginas de Facebook. Los niños hablan de estos hechos en la escuela, en el autobús y en el parque de juegos. Los niños saben que estas cosas están sucediendo y, como adultos, debemos saber cómo hablar con ellos sobre terrorismo, desastres y violencia.

Primero, todos los niños necesitan sentirse seguros. Como adultos, sabemos que no podemos protegerlos por completo. Los desastres naturales destruirán hogares y, desafortunadamente, los terroristas atacarán a personas inocentes. Como respuesta, necesitamos estar preparados para comunicarnos con los niños sobre las cosas que deben escuchar:

- **Dígales que los ama, y aun cuando ocurran cosas terribles, usted y otros trabajan muy arduamente para que ellos estén seguros.** “Te queremos tanto, y es cierto, cosas terribles ocurren en el mundo, cosas que ni siquiera como adultos podemos entender. Pero es nuestra labor, y la labor de los adultos, mantenerte seguro”.
- **Reconozca que hay personas que le hacen daño a otros, pero que son mucho menores que los que ayudan.** “Hay algunas malas personas en general, pero hay muchas mejores personas, tales como policías, médicos, mamás y papás, amigos y familiares, que cuidarán de ti”. Para niños más pequeños, hable sobre las personas en su vida que los aman y se preocupan por ellos. Hable sobre los momentos en los que las personas buenas se han ocupado de usted, tal como la persona que llamó al 911 cuando su auto se accidentó, o la persona que encontró a su gato perdido.
- **Hágales saber que hay cosas que pueden hacer para ayudar.** Hable con ellos sobre las diferentes formas en las que hay personas que ayudan, como voluntarios que ofrecieron duchas, comida, cobijas y juguetes, y ropa para las personas afectadas por un desastre. Muéstreles historias sobre niños que han recaudado fondos o ayudado en un comedor, o recogido artículos para los necesitados, y hable sobre las posibles formas en las que ellos pueden ayudar también.

Debemos reconocer la violencia, sufrimiento, miedo y odio. Pero no podemos olvidarnos de hablar de la fortaleza y el bien en las personas, sobre la ayuda mutua. No podemos proteger a nuestros niños el 100% del tiempo. Pero podemos ayudarles a sentirse más seguros y con la fuerza para que no se sientan paralizados por el miedo o por lo desconocido. Cuando los niños sienten que pueden ayudar, se sentirán más propensos a creer que cuando tienen miedo o están dolidos, otros les ayudarán. Así también es como podemos desarrollar la capacidad de recuperación en nuestros niños.

Modificado de: <https://blogs.psychcentral.com/your-life/2017/10/talking-with-your-child-about-violence-terrorism-and-disasters/>

**COMO USAR SU EAP:** ERC es el Programa de Asistencia al Empleado (EAP) de su empleo. Para mas informacion, visita nuestro sitio web a [www.ERCincorp.com](http://www.ERCincorp.com) or simplemente llame 1-800-222-8590.