

A LOS PADRES SOBRE
**LOS NIÑOS, LA
GUERRA Y LA HUIDA**





Las reacciones de los niños a la guerra y la huida

Cada día son más las familias y niños que sufren acciones de guerra que les obligan a huir. El exilio representa en muchos casos el final de un largo viaje que puede haber empezado años antes de la llegada a Noruega. Tal vez las familias fueron refugiados en su propio país y hayan tenido una vida marcada por constantes traslados, desequilibrio e inseguridad. Muchos niños han visto y experimentado cosas dolorosas y difíciles. A parte, la huida, la separación de la familia y otras personas de confianza, es una carga grande para los niños.

Aunque la familia haya llegado a un país pacífico, las cargas emocionales no cesan. Para aquellos que son refugiados solicitantes de asilo en el país, el hecho de vivir con la inseguridad puede resultar una carga añadida. ¿Podrán permanecer en Noruega o no? ¿Podrán atreverse a soñar un futuro nuevo, una vida nueva y mejor? En este folleto puedes leer sobre reacciones naturales de los niños que han vivido la guerra y la huida.

Los niños se enteran, más de lo que pensamos

¿Hasta qué punto captan y comprenden los niños lo que ocurre a su alrededor? Para los adultos nos resulta difícil saber lo que realmente comprenden y lo que no. Incluso niños bastante pequeños registran lo que pasa a su alrededor. Los niños más grandes pueden permanecer en silencio y no dejan saber lo que piensan sobre lo que ha pasado a su alrededor.

En ocasiones solo han escuchado a personas adultas hablar de acciones de guerra, redadas de la policía o el peligro de ser expulsados del país. En otros casos, ellos mismos han sido víctimas de acciones aterradoras, o bien han sido testigos de que sus padres u otros miembros de la familia hayan sido tratados de una manera capaz de infundir el miedo. No importa la edad; el caso es que situaciones y vivencias aterradoras o sensaciones de tristeza pueden quedarse en la mente y en los sentimientos y causar temor y ansiedad.

Niños con un pasado marcado por la huida, se podrían describir como triplemente traumatizados:

- Han podido experimentar sucesos impactantes en su propio país y durante la huida.
- Viven a menudo junto con unos padres también traumatizados y estresados.
- Las condiciones de vida de los niños solicitantes de asilo, pueden resultar una mayor carga que los propios recuerdos de la guerra.



Las reacciones de los niños

Incluso niños que no hablan son capaces de “contar” de distintas formas lo que les preocupa. A través de su comportamiento y/o reacciones corporales nos “cuentan” sus preocupaciones. A continuación, algunos ejemplos de reacciones normales en niños que han sufrido sucesos impactantes y/o traumáticos.

- Problemas de sueño. Los niños pueden tener pesadillas o tal vez no logran conciliar el sueño. Se despiertan en medio de la noche o lloran a la hora de acostarse. Muchos no quieren acostarse.
- Problemas psicosomáticos. Los niños no quieren comer, vomitan, comen muy poco o bien en exceso hasta dolerles el estómago. Pueden sufrir dolores en distintas partes del cuerpo.
- Tristeza. Los niños muestran signos de tristeza con frecuencia. Lloran a menudo. Les faltan las ganas de jugar y se vuelven apáticos.
- Problemas en el colegio. Problemas de concentración e intranquilidad. Los niños nunca se quedan quietos, crean problemas y rompen cosas en su entorno.
- Agresividad. Golpean, muerden y discuten con frecuencia con otros niños y con los adultos. A menudo esta reacción es consecuencia de los propios miedos del niño.
- Temor y ansiedad. Los niños pueden tener miedo a ciertos sonidos, a personas en uniforme o bien a cosas o personas que les recuerda las malas experiencias sufridas. Otros niños estarán tristes o confundidos que no les quedan ganas de jugar.
- Algunos niños desarrollan problemas con el lenguaje y empiezan a tartamudear.

Todas estas reacciones son normales en los niños que han experimentado situaciones difíciles. Sucesos aterradoros, mudanzas frecuentes y similar, son causantes de inseguridad en el niño. A su vez esta inseguridad genera miedo en los niños. Tienen miedo de separarse de sus padres y tienen miedo de que lo malo vuelva a pasar.



Niños más mayores pueden tener miedo de haberse vuelto «locos» y por ello evitan hablar de sus pensamientos. Es importante que los adultos sepan asegurarles de que sus reacciones son completamente normales, aunque los sucesos que las hayan provocado, no lo son y que en la mayoría de los casos ese miedo va desapareciendo con el tiempo. En el caso de no desaparecer, es importante solicitar ayuda de profesionales que pueden asistir tanto al niño como a los padres, como por ejemplo una enfermera, un médico, un psicólogo o un profesor.

Toda la familia está afectada

Puede resultar agotador para los padres sobrellevar las reacciones de los hijos. Es fácil responder con irritación o con enfado a hijos que suponen un desafío en el día a día, especialmente para padres que también se sienten agotados e inseguros por la situación. Las broncas, sin embargo, no sirven para otra cosa que hacer que los niños se sienten aún más inseguros y se vuelvan más pesados. Puede ser de ayuda hablar con otros padres en la misma situación. Los niños que se hayan visto obligados a huir de su país de origen echan de menos a personas queridas y lugares a los que están acostumbrados, son todas ellas cosas que pueden resultar difíciles de hablar. Incluso para los padres nos resulta doloroso recordar cosas o personas que añoramos mucho y nos puede resultar complicado saber qué decir a nuestros hijos y cómo consolarles. Por otra parte, es normal que queremos proteger a nuestros hijos. Por miedo a que los hijos se vuelven más tristes todavía, puede que evitemos hablar de lo malo.

A algunos padres les da miedo romper a llorar delante de sus hijos, pero eso no les importa a los hijos siempre y cuando les explicas que no tienen culpa alguna y que mamá y papá también echan de menos al abuelo, la casa o lo que sea. Como adultos nos sentimos a menudo sin recursos ante un niño que sufre o está apenado y para aliviar les decimos: “no pienses en ello - juega”; “No hables de aquello – haz mejor los deberes”; no te meas en los pantalones que ya eres mayor”; “No pegues a tu hermano, eres malo”. Lo cierto es que los niños sienten tristeza y soledad sobre todo cuando no tengan a nadie con quien hablar de lo que sienten. Los niños necesitan expresar sus preocupaciones.

¿Qué necesitan los niños?

- Los niños necesitan ante todo sentir proximidad física y psíquica y el cuidado de sus padres y de otras personas cercanas.
- Los niños necesitan paciencia y mucha atención.
- Los niños necesitan que les marques los límites de forma inequívoca, pero sin imponer castigos. Detenles si se vuelvan agresivos o intenten romper cosas, pero no pegues o pellizques a los niños.
- Los niños necesitan explicaciones continuamente de lo que sucede a su alrededor.
- Los niños necesitan rutinas. Aunque los niños no vayan al colegio o los padres no tengan trabajo, es importante levantarse, comer y acostarse más o menos de la misma forma que se hacía en el país de origen.
- Los niños necesitan elogios y reconocimiento. Incluso niños de tres años podrán hacer pequeñas tareas de trabajo. El hecho de que alguien les necesita hace que se sientan importantes.
- Los niños necesitan a menudo la ayuda de adultos para encontrar actividades o juegos. Es bueno que los adultos también participen porque les da seguridad a los niños. El juego es el tratamiento que los niños dan a las malas experiencias.
- Escucha a los niños y lo que te quieren contar de sus experiencias, sentimientos, pensamientos y añoranzas. Comparte experiencias con ellos, la conversación es importante.



- Deja que los niños dibujen lo que les ocupa. Mira los dibujos con ellos.
- Deja que los niños cuenten cuentos y que canten. Los niños mayores pueden escribir diarios con sus propios pensamientos, historias y poesías.
- Demuestra a los niños que lo que hacen es bueno y que te interesa.
- Deja que los niños recen y que participen en ceremonias religiosas junto con los padres.
- Los niños necesitan a adultos que estén seguros de sí y que sepan mantenerse. Cuando la capacidad de cuidado de los padres quebranta, la salud mental del niño puede empeorar rápidamente. Por ello es importante que la persona que tenga la responsabilidad de los niños, también se cuide a sí misma y de su salud tanto física como mental y en caso necesario que soliciten la ayuda adecuada.
- Intenta transmitir esperanza. Siempre y cuando los padres sean capaces de transmitir esperanza, consuelo y seguridad y además ver las necesidades del niño, los niños pueden salir para adelante bastante bien. Recuerda que no existen padres que en todo momento consigan satisfacer las necesidades de sus hijos de la mejor forma, pero puede ser un objetivo bueno al menos darles algo de lo que necesitan a lo largo del

Elaborado por el Centro de recursos contra la violencia, el estrés traumático y la prevención de suicidio, Región Central. 2023.

Teléfono: 72 82 20 05
Contacto: rvts@stolav.no



www.rvts.no