



NCCEV

National Center for
Children Exposed to Violence

Aniversario del 11 de Septiembre: Guía para Padres para hablar con sus hijos

Propósito:

Estas sugerencias abordan preguntas y preocupaciones que los padres pueden tener, relacionadas al primer aniversario de los eventos trágicos del 11 de Septiembre de 2001. Asimismo, proveen una guía para apoyar a sus hijos de una manera mas adecuada durante estos difíciles momentos.

Introducción:

¿Por qué debo de hablar con mis hijos acerca del aniversario de l 11 de septiembre?

A medida que el aniversario del 11 de septiembre se aproxima, muchos de nosotros estamos pensando en como reconocer y conmemorar los eventos y las pérdidas de aquel día trágico, y en maneras que respondan as su vez a las necesidades de nuestros hijos. Es especialmente importante el considerar estas preguntas tomando en cuenta el contexto de la amenaza constante de terrorismo que nuestra nación sigue enfrentando. Al recordar la tragedia de septiembre 11, debemos de hacer nuestro mejor esfuerzo como adultos, para apoyar a cada uno de nuestros hijos, acercándonos como familias, comunidades y como una nación.

Es nuestra responsabilidad como padres y como adultos al cuidado de los niños, el ayudarlos a entender los eventos que ocurran alrededor del aniversario de septiembre 11, y el apoyarlos y ayudarlos de la mejor manera posible en todo aquello que puedan necesitar. Los padres son la fuente más importante de seguridad y salvaguardo par alas niños. Niños de distintas edades perciben, entienden y reaccionan a lo que sucede de maneras muy distintas. Como adultos debemos recordar que no podemos asumir que las preocupaciones de nuestros hijos son similares a las nuestras. Es muy importante tratar de comprender la perspectiva de los niños desde su punto de vista sin imponerles nuestras ideas y creencias. Si usted se siente muy ansioso o abrumado para hablar con sus hijos acerca de este tema, pídale a algún familiar o amigo que hable con ellos y encuentre usted con quien hablar también. Cuando los adultos somos capaces de escuchar las preocupaciones y los sentimientos de nuestros hijos, los podemos ayudar a aprender y a entender, y a sentirse más seguros en su mundo.

Al usar estas guías, es importante mantener en mente los siguientes puntos:

- Las reacciones serán distintas en cada niño dependiendo de muchos factores que incluyen entre otros, su personalidad, su edad, su nivel de desarrollo y su historia personal.
- Al pensar en cómo hablar con sus hijos, hágalo basándose en lo que ellos necesitan, al igual que en lo que piensan y sienten.
- Comience por acercarse a sus hijos y escuche sus preocupaciones.
- No existe una “mejor manera” de reaccionar o de reconocer el aniversario del 11 de septiembre.
- El hablar de los eventos que recordarán éste aniversario, puede ser una manera de ayudarle a su hijo a entender mejor el mundo y puede avanzar el proceso de aprendizaje y de mejoría.
- No todos los niños parecerán estar afectados por estos eventos, y para algunos de ellos, especialmente los mas pequeños, no sería apropiado “forzar el tema” si es que ellos no están preocupados ni concientes del aniversario.
- Los niños que recibieron el impacto directo de los eventos del 11 de septiembre, o aquellos que han tenido una historia de pérdidas o de trauma, son los más vulnerables.
- Ayudarle a los niños a enfrentar y manejar eventos difíciles es un trabajo arduo - los padres deben de buscar ayuda y apoyo cuando así lo requieran.

¿Qué reacciones debemos esperar ver en nuestros hijos durante el aniversario?

En los días y semanas que rodeen el aniversario, los medios de difusión, al igual que las comunidades, los vecindarios, los templos, los lugares de trabajo y las escuelas, prestarán mucha atención a los eventos que marquen éste aniversario. La fecha misma de septiembre 11 ha cobrado un significado tan poderoso, que no debemos sorprendernos del hecho de que mucha gente tenga reacciones intensas durante el aniversario. Muchos niños, al igual que los adultos, aun pueden estar teniendo reacciones a lo que sucedió hace casi un año, y es común que el aniversario de un evento provoque recuerdos intensos y preocupaciones. Los niños pueden revivir algunos de los sentimientos asociados a los eventos temerosos que ocurrieron hace un año. Niños y familias que sufrieron una pérdida directa, o que fueron impactados de manera directa por lo sucedido en septiembre 11 de 2001 están en un estado de mayor vulnerabilidad de mantener problemas constantes y crónicos.

Es posible que los niños reaccionen al aniversario de maneras muy variadas. Sus reacciones dependerán de muchos factores incluyendo su edad, su nivel de desarrollo, y experiencias pasadas de pérdida o de trauma. Algunos niños pueden incluso parecer desinteresados con el aniversario y sentirse frustrados por la cobertura que estos eventos reciban. Algunos niños pueden aparentar estar funcionando “normalmente” a la

vez que se sienten tristes, asustados, ansiosos o enojados. Algunos niños pueden tener cambios de humor, irritabilidad cambios en su desempeño escolar, cambios en su apetito o problemas conductuales. Es importante recordar que cualquiera de estas reacciones puede ser adecuada, y que durante estos tiempos difíciles debemos ser tolerantes con la variedad de maneras a través de las cuales, niños y adultos, recuerdan y reviven estos eventos inquietantes. Sin embargo, si éstas dificultades se vuelven pronunciadas o si le preocupan como padre, madre o adulto cercano a un niño, busque ayuda de su pediatra o de algún otro profesional de la salud en quien usted confíe.

Al responderle a nuestros hijos, es importante considerar quienes son ellos y cuales son sus necesidades. Adapte sus respuestas a la edad de sus hijos, a su nivel de desarrollo a su madurez y su personalidad. Como padres de familia, ustedes conocen a sus hijos mejor que nadie, y por ello pueden ser más sensitivos en saber que es lo que será más efectivo para ayudarlos.

¿Qué preguntas tienden a tener los niños?

❖ ¿Por qué está la gente tan afectada y por qué está recibiendo tanta atención el aniversario?

Niños muy pequeños y en particular aquellos en edad pre-escolar no entienden el concepto del tiempo al igual que los adultos, ni le dan el mismo valor a fechas específicas o a aniversarios. Es por ello que muchos niños pueden no entender porque el aniversario reciba tanta atención. Sin embargo, el significado que los adultos le den al aniversario tendrá un impacto directo en cómo los niños perciban éste evento. Es importante explicarle a los niños que durante un aniversario es frecuente el revivir algunos de los sentimientos intensos asociados a una pérdida o a una tragedia. Para poder manejar estos sentimientos y para reconocer la tragedia que muchos americanos sufrieron, la gente recordará el aniversario con varias actividades y eventos conmemorativos. Es probable que la cobertura de estos eventos, por parte de los medios de difusión nacionales sea amplia. Estas conmemoraciones pueden ocurrir en grupos pequeños en familias o vecindarios, o pueden involucrar eventos de gran escala en escuelas y comunidades a lo largo del país. Los niños pueden querer participar en estos eventos de varias maneras. A menudo, estar involucrado en la planeación de actividades conmemorativas es igual de importante para los niños que el participar en ellas. Las actividades en las que los niños están involucrados deben de ser adecuadas para su edad y nivel de desarrollo. Los eventos conmemorativos alrededor del aniversario del 11 de septiembre, les puede ofrecer a los padres una oportunidad para hablar con sus hijos acerca de lo que ha sucedido al igual que tranquilizarlos con respecto a los miedos y preocupaciones que éstos tengan.

❖ ¿Estamos seguros? ¿Volverá a suceder?

Los actos terroristas del 11 de septiembre nos sorprendieron a todos y golpearon nuestro sentido de seguridad y salvaguardo, en nuestro país y alrededor del mundo. Desde los ataques, se han emprendido esfuerzos de gran escala para asegurar la

seguridad de nuestra nación y para combatir el terrorismo. Los servicios militares, policíacos, de bomberos, los servicios de emergencia, los educadores, los padres y los líderes del gobierno en nuestro país, están enfocados en mantener a nuestros niños a salvo y a nuestro país seguro. Usted puede decirle a sus hijos que durante el año pasado, nuestro gobierno ha trabajado arduamente para encontrar a aquellos que son responsables de estos eventos y para ayudar al mundo a convertirse en un lugar más pacífico lo antes posible. También debemos asegurarle a nuestros hijos que nuestro gobierno está tomando una serie de precauciones para prevenir más actos terroristas. Pero cuando los niños hacen preguntas generales acerca de la seguridad, lo que a menudo buscan es que alguien les asegure que su mundo inmediato, su familia, sus amigos, y otras figuras importantes de sus vidas están realmente seguros.

La cantidad de detalles que es útil para los niños varía con la edad. En la medida que un niño es mayor, es probable que requiera discutir más detalles. Provea información básica de manera simple y directa y después pregunte si tienen dudas. Determine cuanta información necesita darle a su hijo basándose en las preguntas y dudas que el tiene. Tranquilícelo dentro de lo posible y recuérdale que no corren un gran riesgo ni están en peligro.

Como adultos, nos es imposible predecir si estos eventos ocurrirán nuevamente. Es importante asegurarle a los niños, que sus padres, sus maestros, los adultos a su alrededor – incluyendo al presidente y nuestros líderes nacionales – están haciendo todo lo posible para mantenerlos a salvo. Sin embargo, es igualmente importante, especialmente con los niños mayores, el abrir la posibilidad de discusiones honestas acerca de la seguridad en el mundo. A veces es una tarea difícil para los padres el ser directos y honestos con nuestros hijos a la vez que tratamos de tranquilizarlos. Pero es importante recordar que nuestros hijos buscan en nosotros esa sensación de salvaguardo, de seguridad y de estabilidad para su mundo.

❖ *¿Quién es el culpable?*

Es entendible que la gente esté muy enojada con individuos que cometen actos de terrorismo. Usted puede quererle explicar a sus hijos que en el pasado año el gobierno ha identificado a Osama bin Laden y a los terroristas de Al Qaeda como los principales responsables de estos eventos, y que muchos esfuerzos se han hecho para removerlos del poder y detener su red terrorista. Pero a veces la gente también se enoja con aquellos que son fáciles de encontrar y de culpar – como aquellos que se ven como si podrían pertenecer al grupo que podría haber sido responsable. Es importante decirle a los niños que aunque es normal sentirse enojado, es igualmente importante recordar que estos actos terroristas fueron cometidos por un grupo pequeño de gente que no representa a ninguna raza ni a ningún grupo étnico específico. Los Estados Unidos son un país que se enorgullece de tener miembros de muchas razas distintas y de diversos grupos étnicos. Este es un tiempo para estar unidos como país no para buscar culpar a miembros de nuestro país. Es importante dejarle saber a los niños que nuestro gobierno está tomando las acciones necesarias para defender al país de aquellos que nos amenazan.

Como padre, no quiero empeorar las cosas. ¿Es mejor entonces que no diga nada?

Frecuentemente, lo que los niños necesitan más que nada, es a alguien en quien confían, que escuche sus preguntas, acepte sus sentimientos y que esté ahí para ellos. No se preocupe por saber exactamente que decir – no existe una respuesta que solucione todo. Escuche las preocupaciones y pospensamientos de sus hijos y responda a sus preguntas de manera simple directa y honesta, proveyendo tranquilidad y apoyo. Mientras que todos quisiéramos evitar que nuestros hijos escucharan este tipo de cosas, la realidad no lo permite. El que permanezcamos callados no los va a proteger de lo que sucedió, y solamente va a evitar que lo entiendan y puedan manejarlo. Recuerde que escuchar, contestar y tranquilizar debe ocurrir a un nivel al que el niño entienda.

¿Qué pasa si esta discusión le afecta a mis hijos?

Muchos niños, especialmente lo mayores querrán hablar de los eventos alrededor del aniversario del 11 de septiembre. Sin embargo, cuando platique con sus hijos de estos temas, es posible que se sientan agobiados. En algunos casos pueden incluso llorar, ponerse nerviosos, hostiles o descontentos, o mostrarle a usted de alguna otra manera que se sienten disgustados. Recuerde que son los eventos los que lo están afectando y no el hecho de que los platique con usted. Hablar es una manera importante de compartir sentimientos y de aprender a manejar y a ajustarse a las pérdidas. Está bien si sus hijos se sienten abatidos y confusos al hablar de cosas que los asustan o que son inquietantes, pero como padres, ustedes pueden tranquilizarlos y ayudarlos a sentirse seguros y a salvo. Asegúrese de que sus hijos saben que está bien mostrarle que están intranquilos. De otra forma, tratarán de esconder sus sentimientos y tendrán que enfrentarlos solos y sin apoyo.

¿Qué pasa si no preguntan nada – debo de ser yo quien hable del asunto? ¿Qué pasa si no parecen querer hablar de ello?

Es una buena idea estar preparados para hablar con sus hijos cuando suceden cosas inquietantes y difíciles. Al principio, los niños mayores pueden decir que no quieren o no necesitan hablar de ello. En la mayoría de los casos no es una buena idea forzarlos a hablar con usted. En vez de eso mantenga la puerta abierta para que ellos puedan regresar a discutirlo con usted mas tarde. Mantenga una invitación abierta, pero espere a que ellos la acepten. Para algunos niños es más fácil hablar de lo que otros niños están diciendo o sintiendo que de sus propias emociones o pensamientos. Piense en como han manejado sus hijos crisis anteriores y considere tratar en este momento aquello que ha resultado benéfico en el pasado, cuando se han sentido preocupados o abrumados.

¿Qué hago si mi hijo no parece estar afectado por los eventos alrededor del aniversario?

Muchos niños pueden parecer desinteresados en el aniversario e incluso molestos por la atención continua enfocada en estos eventos. El tamaño y el alcance del mundo de los niños es más pequeño que el de los adultos – por ello, la crisis puede simplemente no haberlos afectado de manera directa; y pueden estar mucho más atentos a su propia vida. Niños pequeños pueden no entender, o ni siquiera saber mucho acerca de lo que ha pasado y que significa. Otros niños pueden estar preocupados pero temerosos de hacer preguntas o de revelar sus sentimientos. Algunos niños tocan sus preocupaciones momentáneamente para después regresar a jugar o a hacer el trabajo escolar antes de permitir que los sentimientos los abrumen. Puede ser que expresen sus sentimientos de manera indirecta a través del juego o a través de cambios en su conducta. Por todas estas razones, es muy fácil para los adultos subestimar las reacciones de los niños, o esperar reacciones cuando no son justificables. Sin embargo, es importante no asumir que los niños están inquietos sin hablar de ello. Puede ser más útil el preguntarles acerca de lo que otros niños en la escuela están diciendo con respecto al aniversario, como una manera de abrirles la oportunidad de hablar e iniciar una conversación con usted de este tema tan difícil.

¿Cómo puedo saber si mi hijo necesita más ayuda de la que yo le puedo dar? ¿En dónde puedo encontrar ese tipo de ayuda?

Al igual que la tragedia, el aniversario puede despertar una multiplicidad de reacciones, si bien “normales”, también agobiantes. Si sus hijos parecen estar particularmente o inusualmente preocupados por varios días – especialmente si están preocupados o inquietos por muchas cosas, o si tienen (mayores) dificultades en la escuela, en la casa o con sus amigos- es una buena idea hablar con alguien fuera de la familia. Usted puede buscar el consejo del maestro de su hijo o el servicio psicológico (counselor) de la escuela, hablar con su pediatra, con algún profesional de salud mental o con algún miembro del clero. Por favor recuerde que usted no debe de esperar hasta que crea que sus hijos NECESITAN la ayuda – aproveche el apoyo y el counseling en el momento que usted crea que será benéfico para ellos.

Muchas escuelas y comunidades planearán eventos conmemorativos alrededor del día del primer aniversario del 11 de septiembre. Usted puede tener preguntas con respecto a si sus hijos deben participar en estos eventos y cómo asegurarse de que reciban el mayor beneficio de participar en ellos.

¿Por qué es benéfico que los niños participen en un evento conmemorativo en su escuela o en la comunidad?

Las conmemoraciones ayudan a que los niños expresen y manejen sentimientos que de otra manera podrían parecerles abrumadores. Al planear y participar en eventos conmemorativos, los niños pueden por lo menos tomar cierto control sobre cómo recordarán los eventos. Pero para que estos eventos sean significativos para los niños, deben de estar involucrados activamente en el proceso de planeación y los eventos deben de ser relevantes para sus intereses y su nivel de desarrollo. Los adultos deben evitar decirle a los niños lo que éstos deben sentir, o como expresar sus sentimientos - en lugar de eso, los adultos deben de tratar de escuchar a los niños para guiar las decisiones en base a las necesidades de los niños.

Además de recordar las pérdidas asociadas a los eventos del 11 de septiembre, también es importante realzar la fuerza de la comunidad y fomentar un sentido de esperanza para el futuro. Por ejemplo, algunas escuelas podrán escoger honrar el aniversario llevando a cabo en el salón de clases o a lo largo de toda la escuela, actividades encausadas a promover la tolerancia por la diversidad cultural y étnica. También podrían enfocarse en cómo resolver conflictos de manera no destructiva, o en ayudar a los niños a pensar en la manera en la que su servicio comunitario podría contribuir con sus comunidades locales y realzarlas. Tales actividades podrían ser coordinadas con eventos conmemorativos, mientras que en otras escuelas podrían ser el foco principal del aniversario.

¿Deben de estar involucrados todos los niños en los eventos conmemorativos? ¿Qué pasa si mi hijo no quiere participar?

Distintos grupos de niños y de adultos tendrán diferentes necesidades y deseos durante el aniversario. Algunos niños podrían querer reconocer el aniversario de una manera personalmente significativa, y sin embargo resistir una actividad grupal; mientras que otros podrían preferir no marcar el aniversario con ninguna actividad, ni de manera formal, ni informal. Los adultos deben de respetar los deseos de estos niños y resistir intentos de forzarlos o presionarlos a tomar parte en la planeación o a participar en las actividades conmemorativas. Los padres deben hablar con los maestros si sienten que es mejor que sus hijos no participen en los eventos conmemorativos de la escuela – la escuela puede entonces tener actividades alternas para esos niños.

¿Podría mi hijo sentirse afectado por participar en estos eventos?

Los niños que han tenido pérdidas personales, relacionadas o no con los eventos del 11 de septiembre, pueden sentir que las actividades conmemorativas cobran un sentido más personal. Una crisis frecuentemente expone sentimientos relacionados a otros eventos perturbadores del presente o del pasado, tales como la muerte natural de un miembro de la familia o de un amigo. Es probable que los niños que están inmersos en enfrentar sus reacciones a pérdidas personales se sientan más vulnerables y afectados durante eventos conmemorativos. Algunos de ellos pueden sentirse reacios a tomar

parte en estas actividades. Otros niños, debido a sus experiencias personales, pueden sentir alguna conexión personal con el evento y tener por ello un mayor interés en participar. La mejor manera de averiguar como se sienten los niños con respecto a participar en conmemoraciones es preguntándoles.

Si tiene usted alguna duda acerca de la participación de su hijo en un evento conmemorativo en la escuela, lo mejor es hablar con el maestro de su hijo y/o con algún otro miembro del personal. El contarle al personal escolar sus preocupaciones y el compartir experiencias familiares relevantes puede ayudar a la escuela a apoyar a su hijo de mejor manera. Los niños también pueden saber de antemano lo que se discutirá en el salón de clases o lo que está planeado como actividad de toda la escuela. Con ello pueden ser tranquilizados de que nadie revelará sus experiencias personales y que por lo tanto, no habrá necesidad para ellos de compartir con sus compañeros tales experiencias ni sus sentimientos, a menos de que así lo deseen. Es importante que platique con sus hijos para asegurarse de que su participación en los eventos conmemorativos les será útil personalmente.

¿Qué puedo hacer en la casa para ayudarle a mis hijos a prepararse y a entender mejor los eventos conmemorativos en la escuela y en la comunidad?

Muchos niños se sentirán mas a gusto si inician las discusiones de sus sentimientos relacionados al 11 de septiembre en el resguardo de sus propias familias. De esta manera puede usted ayudar a prepararlos par alas conversaciones y las actividades que ocurran en la escuela. Si inicia usted éste diálogo, es más probable que los niños hablen con usted de sus preocupaciones o le muestren sus reacciones después de los eventos conmemorativos.

¿Es posible que demasiada atención en el aniversario del 11 de septiembre dañe a mis hijos?

Demasiada atención en el aniversario puede también ocasionar problemas. Los padres deben pensar en limitar la cantidad de cobertura televisiva de los eventos, especialmente del material gráfico que pudiera ser transmitido el día del aniversario, particularmente para niños pequeños. Si niños mayores o adolescentes ven la televisión, usted debería de verla con ellos y usar las transmisiones como una oportunidad para discutir, no solamente lo que se está viendo, sino también los sentimientos que esto produce. Copiar en video la transmisión le permite a los padres y a los hijos pausar para discutir las imagines, o parar la cinta si es que estas son muy abrumadoras. Recuerde, los niños están conscientes de lo que nosotros como adultos vemos en la televisión, aun cuando creemos que no están poniendo atención. Éste es un buen tiempo para no dejar la televisión prendida por períodos prolongados de tiempo. Apagar la televisión le permitirá concentrarse en mejor en las necesidades de sus hijos.

¿Qué hago si tengo más preguntas? ¿Dónde puedo buscar respuestas?

Es posible que usted tenga muchas más preguntas o preocupaciones. Si usted está preocupado por su hijo por favor póngase en contacto con algún profesional en el que usted confíe en su comunidad. Si usted desea más información, usted puede también contactar al National Center for Children Exposed to Violence a través de nuestra página de internet: www.nccev.org o llame al 1-877-49-NCCEV (62238).

National Center for Children Exposed to Violence
Yale Child Study Center
230 South Frontage Road
New Haven, CT 06520-7900
(203) 785-7047 or 1-877-49-NCCEV (62238)