

con otros acerca de lo que sienten. Necesitan expresar lo que les aflige.

¿Qué necesitan los niños?

Protección y buena interacción familiar:

- * En primer lugar necesitan contacto físico y psíquico, y cuidados de los padres y otras personas próximas.
- * Necesitan paciencia y mucha atención.
- * Necesitan límites claros, no castigo. Si son agresivos o destruyen algo, hay que pararlos, no pegarlos, ni pellizcarlos.
- * Los niños necesitan, de vez en cuando, que se les explique lo que está sucediendo.
- * Los niños necesitan rutinas. Aunque los niños no vayan a la escuela, o los padres al trabajo, es importante levantarse, comer y acostarse al mismo tiempo que cuando estaban en su país.
- * Los niños necesitan que se les halague. Aunque sólo tengan 3 años de edad, se les puede dar pequeñas tareas. El hecho de que alguien necesite su ayuda, les hará sentirse importantes.
- * Escuche al niño cuando éste le cuenta lo que le ha sucedido, lo que siente, sus pensamientos y lo que echa de menos. Compartan sus vivencias. Es importante conversar.
- * Deje que el niño dibuje las cosas que le ocupan. Luego, miren los dibujos en conjunto.
- * A menudo, los niños necesitan la ayuda de adultos para encontrar actividades y juegos. Es bueno si los padres pueden participar, ya que esto les da seguridad a los niños. El juego es el método por el cual los niños se acostumbran a y llegan a aceptar lo que han vivido.
- * Deje que los niños cuenten aventuras o canten. Los niños

más grandes pueden escribir un diario, en donde expresen sus propios pensamientos, historias y poesías.

- * Demuéstrele su interés por lo que hacen.
- * Déje que los niños participen en ceremonias religiosas junto con sus padres.
- * Trate de infundirles esperanza.

Recuerde que no existen los padres que siempre han podido hacer todo por sus hijos. Pero puede ser una buena meta tratar de darles, cada día, a los niños algo de lo que necesitan.



SPANSK

A los padres
relativo a:

NIÑOS, GUERRA Y HUÍDA



ALGUNOS CONSEJOS PARA PADRES CUYOS NIÑOS TIENEN REACCIONES DEBIDO A LA GUERRA Y LA FUGA

Cada vez más familias y niños son afectados por acciones bélicas, y tienen que huir. Con frecuencia, el exilio es el punto final de un viaje largo, que puede haber comenzado muchos años antes de llegar a Noruega. Quizás las familias hayan sido refugiados en su propio país, y tenido que desplazarse de un lado para otro en un ambiente de inseguridad. Pueden haber sufrido diferentes experiencias malas. Puede, incluso, que algunos de sus miembros estén encarcelados o hayan sido muertos en la guerra.

A pesar de haber llegado a un país tranquilo, los suplicios de la familia no habrán terminado. La inseguridad de no saber si van a poder quedarse en Noruega y echar raíces aquí, marca la vida diaria de muchos adultos y jóvenes.

Los niños notan lo que sucede alrededor suyo:

En algunos casos los niños, mismos, pueden haber sufrido sucesos terribles. Pueden haber presenciado u oído que sus padres o miembros de la familia hayan sido maltratados, lo cual les habrá causado terror. Otros pueden haber oído a los adultos contar sucesos de la guerra, de razias de la policía o del peligro de ser expulsados del país. Aún los niños más pequeños notan lo que sucede y lo que se dice alrededor suyo, y les causa miedo y angustia. Puede ser difícil para los padres saber cuánto han comprendido los niños. Hasta los niños más pequeños, que ni saben hablar, pueden haberse percatado de lo que sucedía alrededor de ellos.

Los niños mayores pueden, quizás, quedarse mudos, y no se puede saber lo que piensan de todo lo que ha sucedido en su entorno. Sea cual sea la edad del niño, siempre habrá situaciones horribles y ambientes tristes que quedarán grabados en su mente y les harán sentirse mal.

Reacciones de los niños:

Incluso los niños que no pueden hablar, tienen otros modos de “contarnos” lo que les aflige. Los niños nos pueden mostrar de diferentes modos que tienen problemas. Por su manera de ser y su manera de reaccionar, nos “cuentan” que algo les aflige. Aquí hay algunas reacciones normales que pueden tener niños a causa de traumas que han vivido, es decir, algo que les ha causado mucho miedo:

- Problemas para dormir. Los niños pueden tener pesadillas, o no pueden conciliar el sueño. Se despiertan a mitad de noche o lloran cuando se les acuesta para dormir. Muchos no quieren acostarse.

- Problemas psicosomáticos. Los niños no quieren comer, vomitan, o comen demasiado y tienen dolor de estómago, o no comen suficiente. Sienten dolores en diferentes partes del cuerpo.

- Tristeza. Los niños pasan gran parte del tiempo tristes. Lloran mucho, no quieren jugar y están apáticos.

- Problemas en la escuela: Falta de concentración e inquietud. No pueden quedarse quietos, causan problemas y estropean cosas alrededor suyo.

- Agresividad: Pegan, muerden y se pelean con otros niños y adultos. Muchas veces se debe a que los niños tienen miedo.

- Temor y angustia: Los niños pueden tener miedo a ruidos, de personas en uniformes, y de cosas o personas que les hace recordar las malas experiencias que han vivido. Algunos niños pueden sentirse tan tristes y turbados que no quieren ni jugar.

- Algunos niños empiezan a tener dificultad para hablar y tartamudean.

Todas estas reacciones son comunes en niños que han vivido muchas situaciones difíciles. Sucesos que les ha causado temor, muchos desplazamientos, etc., pueden causar inseguridad en los niños. Esta inseguridad puede conducir a

que los niños tengan miedo - miedo de apartarse de los padres, y miedo de que todo lo malo vuelva a suceder. Los niños más grandes pueden temer que se hayan vuelto “locos”, y no quieren contar lo que piensan. Es importante que los adultos les aseguren que son reacciones normales a sucesos anormales, y que, por lo general, estas reacciones van desapareciendo poco a poco. Si no desaparecen es importante recurrir a una enfermera, un médico, un psicólogo o un maestro para recibir ayuda para el niño y los padres.

Afecta a toda la familia:

El abordar las reacciones de los niños puede ser cansador para los padres. Es fácil irritarse y enojarse con los niños cuando son exigentes, especialmente si los propios padres se sienten cansados e inseguros. Pero si se les regaña, se van a sentir más inseguros, y se apegan aún más que antes. Es importante hablar con otros padres que están en la misma situación.

Pero lo que no cabe duda, es que todos los niños que han tenido que huir de su país, echan de menos la gente que querían y los lugares que conocían. Sin embargo, son temas que pueden ser difíciles de abordar. A los padres les duele acordarse de cosas que ellos, también, echan de menos. Puede ser difícil saber cómo hablarles a los niños, y de qué modo consolarlos.

Los padres quieren proteger a sus niños, y es posible pensar que hablándoles de lo malo que ha pasado, se pongan más tristes. Algunos padres tienen miedo de que ellos mismos empiecen a llorar. Pero no les hace daño a los niños, con tal que uno les explica que ellos no tienen la culpa. Se debe a que mamá o papá también echan de menos al abuelo, la casa, etc.

Como adultos, podemos sentirnos inútiles cuando vemos que los niños se sienten mal. A menudo, les decimos: No pienses más en eso. Vete a jugar. No hables de eso. Haz los deberes. Ya eres mayor para hacerte pis. No te portes mal. No pegues a tu hermano. Pero los niños se sienten tristes y solos si no pueden hablar