



¿Cómo manejar el impacto de la crisis política y social en casa, con los niños?

Mientras sea posible:

- Proteger la integridad física y psicológica de los niños, adolescentes, ancianos, enfermos y personas con discapacidad. Traten de no exponerlos a expresiones de violencia. Lo recomendable es que no lleven a sus hijos a marchas y manifestaciones.
- Traten de mantener los hábitos y rutinas de los niños en el hogar y la escuela. No descuiden su alimentación y descanso.
- Explíquenles los detalles concretos y básicos de las situaciones políticas, de forma que ellos los puedan comprender y entender lo que sucede en su entorno. Sean equilibrados. No dramaticen. Pero tampoco simplifiquen: La política implica comprender conceptos muy complejos. No se trata de apoyar a un equipo de fútbol. Todo a su tiempo. Ya irán desarrollando su propio criterio, a medida que crezcan.
- Si conversan sobre política en casa y tienen diferencias, procuren dialogar y eviten la confrontación frente a ellos.
- La violencia genera violencia. Evítenla siempre. No descalifiquen a otros frente a ellos. Eviten las groserías. No les den modelos de respuestas agresivas.
- Eviten involucrarlos en compras nerviosas.
- Traten de que los niños vean o escuchen sus programas de televisión o radio preferidos. Traten de no cambiárselos por noticieros o programas de contenido adulto. Ustedes, procúrense sus propios momentos y espacios para hacerlo.

- Intenten mantener el humor –constructivamente– y la serenidad. Busquen tiempos para la recreación y el entretenimiento. Permítanles expresarse creativamente: que dibujen, hagan manualidades, jueguen, pasen ratos con sus amigos y si lo ven necesario, hablen tranquilamente con ellos sobre lo que está pasando. Háganlo en paz.
- Ocúpense de enseñarles a respetar al "otro", diariamente.
- Eviten descargar expresiones de miedo, rabia o impotencia sobre ellos o el resto de sus familiares. Contrólense, traten de mantener la calma.
- Estén atentos a sus reacciones emotivas y atiéndanlos. No las pasen por alto. Son sentimientos auténticos e importantes para ellos: escúchenlos y traten de analizar lo que les preocupa. Procuren ofrecerles seguridad afectiva. Si creen que se les va de las manos y necesitan ayuda, búsquenla.
- Finalmente, recuérdense siempre que toda crisis puede resolverse. Explíquenles que atravesamos un proceso, pero que la apuesta es que cada día, podamos lograr la calma y la solución.




Elaborado por Irene Ladrón de Guevara, irenelgj@gmail.com / Ana Lisett Rangel, analisett@gmail.com

Más información en:

Red de Apoyo Psicológico UCV, Recomendaciones, en <http://bit.ly/17kDz9s>

Lozada, M. (Comp.) (2006). **El derecho a la paz**. Voces de niñas, niños y adolescentes en Venezuela. Caracas: Comisión de Estudios de Postgrado FHE-UCV, Centros Comunitarios de Aprendizaje CECODAP.



 **SITIO WEB:** www.ucv.ve/RAP
 **CORREO-E:** rap.ucv@gmail.com
 **TWITTER:** @RAP_UCV

