

13 octubre

2023

know[®]
Consejos Preventivos Para Todos



¡Know! Como hablar de la violencia en Israel y Palestina

Abrir con una pregunta

Una buena manera de iniciar una conversación es con una pregunta abierta para evaluar lo que los jóvenes ya saben y sienten acerca del conflicto. Podría preguntar: "¿Qué sabes sobre lo que está sucediendo en todo el mundo?" o "¿Qué sientes sobre el conflicto que está ocurriendo en el mundo en este momento?" y dejar que dirijan la conversación a partir de ahí. No los obligue si no están listos para hablar de ello. Sin embargo, no asuma que no han escuchado nada. Los niños descubren las noticias de varias maneras, incluyendo las redes sociales, los amigos, la escuela o la televisión. Es probable que hayan escuchado algo sobre el conflicto y que busquen respuestas a las preguntas que tienen.^{1,2}

En esta última semana, la cobertura de noticias y las redes sociales han estado dominados por el conflicto que se está llevando a cabo entre Israel y Palestina. Este conflicto es alarmante tanto para adultos como para jóvenes, y las redes sociales pueden hacer que todo lo que sucede se sienta más cercano a nosotros especialmente para aquellos con lazos familiares o culturales con Israel o Palestina. La reciente violencia en el Medio Oriente también puede exacerbar la ansiedad, la tristeza o el miedo preexistentes provocados por la violencia, especialmente porque conflictos como la guerra en curso en Ucrania se mantienen en primera fila de nuestras noticias y redes sociales.

Es importante recordar que la mayoría de los jóvenes ya tienen alguna idea de lo que está sucediendo y merecen ser escuchados por adultos atentos que validen sus preocupaciones, desacrediten la información errónea y brinden tranquilidad. Considere los siguientes consejos para hablar con los jóvenes de su vida sobre la violencia y los conflictos

Reflexione usted mismo sobre el tema primero

Pensar y hablar sobre los conflictos mundiales tiende a despertar emociones fuertes y complejas. Antes de iniciar una conversación con un joven sobre la violencia que está ocurriendo en Israel y Palestina, tómese un poco de tiempo para pensar cómo se siente usted al respecto. De esa manera, puede evitar dirigir la conversación con emociones fuertes o puntos de vista políticos y, en cambio, estará disponible para sus jóvenes y para sus preguntas e inquietudes. Es probable que los jóvenes de todas las edades tengan muchas preguntas para usted, así que, si puede, repase los conceptos básicos del conflicto consultando fuentes de noticias confiables. Podrá ayudar a responder preguntas básicas cuando surjan, pero debe saber que también está bien decirles a los jóvenes la verdad si no sabe la respuesta a sus preguntas. Siempre puede buscar más información y regresar con ellos más tarde.¹

Mantenga la conversación apropiada para su edad

Tenga en cuenta lo que los jóvenes en su vida son capaces de procesar cuando hable del conflicto. Puede usar las clasificaciones por edades en términos de televisión y películas para usar como guía para determinar qué material compartir con los jóvenes. En el caso de los niños más pequeños, utilice frases claras y cortas, y conceptos que se les haga más fáciles entender. Es posible que desee asegurarles que están a salvo del peligro y recordarles que hay gente que está trabajando arduamente para detener el conflicto y la violencia. Los niños mayores y los adolescentes pueden hacer frente a información más detallada y específica.

Probablemente ya hayan escuchado mucha información, así que use su conversación como una oportunidad para hablar sobre la información errónea, la desinformación y la alfabetización mediática. Anímelos a pensar críticamente sobre las noticias que ven y escuchan. Para los niños de todas las edades, recuerden que merecen saber lo que está sucediendo en el mundo. Haga todo lo posible para equilibrar el suministro de información con la comodidad y la tranquilidad que ellos necesitan en su día a día. **1,2,3,4**

Escuche atentamente

Preste mucha atención a los pensamientos, sentimientos y reacciones de su hijo. Reconozca la importancia de sus preocupaciones y perspectivas. Especialmente en los niños pequeños, las emociones pueden manifestarse fisiológicamente a través de dolores de estómago, dolores de cabeza y malestar general. Pregúnteles sobre lo que están sintiendo, sus emociones y bríndeles apoyo y atención adicional si nota esto. Los jóvenes que están particularmente angustiados, abrumados o preocupados por la violencia y el conflicto pueden beneficiarse del apoyo de un profesional de salud mental. **3,5**

Supervise el consumo de medios

Considere la posibilidad de limitar el acceso de los niños más pequeños a la cobertura mediática de los conflictos. Cambie a un canal diferente cuando estén cerca para evitar exponerlos a contenido gráfico. Las imágenes perturbadoras que se reproducen en las noticias y las redes sociales pueden traumatizar a los niños de primaria y a los más jóvenes. Los niños mayores y los adolescentes tienen más acceso a las redes sociales y es posible que ya hayan visto contenido perturbador. Anímelos a limitar la cantidad de tiempo que pasan consumiendo contenido sobre conflictos y a tomar descansos de las redes sociales tanto como necesiten. Si su hijo vio algo en las redes sociales que lo molestó, hable de ello, recuérdale que está a salvo y anímelo a acudir a usted para procesar sus sentimientos. Si necesita denunciar contenido inapropiado, trate de hacerlo con sus hijos para ayudarlos a sentir que una cierta cantidad de control sobre el contenido al que están expuestos. **3,4,6**

Continúe cuidando y controlando

A medida que el conflicto continúe, siga consultando con los jóvenes para ver cómo se sienten. Es probable que tengan nuevas preguntas y sentimientos a medida que pase el tiempo. Las conversaciones difíciles nunca ocurren solo una vez, así que no tenga miedo de volver al tema para ver cómo se sienten acerca del tema y si todavía tienen preguntas o dudas que necesiten consultar o nueva información que procesar. **1,2**

Recursos

[Cómo Ayudar A Nuestros Niños A Afrontar La Guerra](#)

[Contenido Inapropiado](#)

[Recursos Para Educadores y Familias en Respuesta a los Acontecimientos en Israel y Gaza](#)

[Cuando se Habla a los Niños Acerca del Terrorismo y la Guerra](#)

[Consejos Para Ayudar A Niños De Todas Las Edades A Tratar El Tema De La Guerra](#)

[Cómo hablar con los niños sobre la guerra entre Israel y Gaza](#)

[Las fuentes indicadas en el superíndice se encuentran hipervinculados al comienzo de este documento.](#)

Para poder leer más Consejos Preventivos ¡Know!, utilice el código QR para llegar a los archivos.



Fomente la compasión, no el estigma

Los conflictos pueden dar lugar a prejuicios, discriminación y estereotipos. Cuando hable con los jóvenes, evite etiquetar a grupos de personas como "malos" o "malvados", porque podría llevar a desarrollar prejuicios. En su lugar, anime a los jóvenes a ser compasivos con quienes experimentan violencia y conflicto. Recuérdeles que todos deben hacer su parte en la escuela y en el hogar para ser amables los unos con otros. **2,3,7**

Enfóquese en los ayudantes

Busque y comparta historias positivas de personas que se ayudan mutuamente con actos de valentía y bondad. Anime a sus jóvenes a que se fijen en los ayudantes y tomen medidas positivas por sí mismos, ya sea donando dinero a organizaciones creíbles, creando un cartel o un poema por la paz, o escribiendo una carta al presidente o a las familias en duelo. **2,3**

know[®]
Consejos Preventivos Para Todos

**Prevention
Action Alliance**
Lifetime Prevention | Lifetime Wellness