



UNIVERSITÀ
di VERONA

Dipartimento
di SCIENZE UMANE



UNIVR
IL SAPERE A COLORI

NOTICIAS DE GUERRA:

CÓMO AYUDAR A NIÑOS Y ADOLESCENTES A SOBRELLEVAR LAS EMOCIONES QUE CAUSAN

Guerras, conflictos armados y violencia son palabras que usan los adultos y nos asustan a todos, incluyendo a las personas jóvenes. A continuación, se presentan algunas formas para ayudar a niños y adolescentes para que las entiendan y lidien con las emociones que causan.

¿Cuáles son las consecuencias de las guerras?

Las guerras, los conflictos armados y la violencia causan grandes pérdidas y consecuencias humanas catastróficas, a niveles físico, económico y ambiental.

¿Cuáles son los efectos de las noticias de guerra?

Las noticias de guerra pueden alcanzar a la población en general, incluso cuando involucran a personas y lugares lejanos. Influyen cómo nos sentimos y pueden causar que busquemos formas de ayudar a restaurar la **PAZ**.

¿Cuáles emociones podemos sentir?

Podemos sentir emociones como...



Miedo

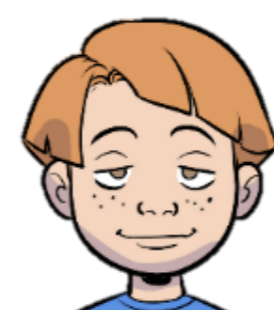


Tristeza



Enojo

Sin embargo, queremos sentir emociones como...



Relajación



Felicidad



Esperanza

¿Cómo podemos hacer frente al miedo, la tristeza y el enojo?

BUSCA SOLUCIONES

Toma medidas para resolver el problema

- Reflexiona sobre la pregunta: "¿Qué podemos hacer para cambiar la situación?"
- Comprende que siempre es posible hacer algo.
 - Busca soluciones a través del diálogo.
 - Trae la paz a la vida diaria.

Habla sobre los hechos

- Invita a hacer preguntas.
- Brinda información clara, comprensible y apropiada para la edad correspondiente.
 - Ayuda a averiguar qué está ocurriendo.
 - Ayuda a separar los hechos de los rumores.

BUSCA Y BRINDA APOYO

Comprende y expresa tus emociones

- Comprende que es normal sentir emociones como miedo, tristeza y enojo.
- Entiende que podemos modificar nuestras emociones.
 - Explora tus propias emociones (por ejemplo, hablando, dibujando o escribiendo).
 - Mantén la calma.

Recibe y brinda ayuda

- No temas pedir ayuda.
- Muestra tu interés por los demás (por ejemplo, a través de tus palabras o comportamiento).
 - Pasa tiempo con tus seres queridos.
- Haz algo para ayudar a personas necesitadas.

ENTIENDE QUÉ ES IMPORTANTE

Invierte tiempo para concentrarte en otras cosas

- Piensa sobre algo hermoso.
- Concéntrate en los aspectos positivos de la vida.
 - Distráete haciendo lo que te gusta (por ejemplo, jugar, leer o hacer deporte).
 - Sigue haciendo las actividades diarias.

Adáptate

- Inventa nuevas maneras para lidiar con el cambio.
- Aprecia las cosas que usualmente damos por sentadas (como familia y amigos).
 - Respeta los puntos de vista de los demás.
- Recuerda que la discusión a menudo ayuda a alcanzar acuerdos.

Hay muchas maneras de lidiar con el miedo, la tristeza y el enojo: ¡podemos encontrar formas que funcionen para nosotros y también inventar algunas nuevas!

