

TEACH ONE REACH ONE



Ayudando a los hijos de la guerra

Segunda edición

Thereasa Winnett

Tabla de contenido

Dedicación 6

Capítulo 1 - Guerra, niños y trauma 7 Definición de traumas de guerra 8 Impacto negativo de la guerra en los niños 10 Posible impacto físico 11 Posible impacto psicológico/emocional 12 Posible impacto conductual 13 Posible impacto académico 14 Posible impacto espiritual 14

Capítulo 2 - Sentando las bases para la curación 17 Señales de que un joven necesita ayuda profesional 17 Entendiendo los planes de intervención a corto y largo plazo 18 Impacto de las reacciones traumáticas de los padres en los niños 20

Capítulo 3 - Creación de un entorno sensible al trauma 23 Desencadenantes 25

Capítulo 4 - Intervenciones para abordar los síntomas físicos 29

Capítulo 5 - Intervenciones para abordar los síntomas psicológicos 35 Identificando los sistemas de apoyo 36 Manejando relaciones 36 Recordando eventos traumáticos 39 Identificando emociones 40 Ejercicios de atención plena 41 Respiración controlada 42 Artículos de confort 43 Exposición a la naturaleza 44 Ejercicios de visualización y reflexión 45 Estableciendo orden 48 Dando opciones 49 Arte y terapia artística 51 Música y musicoterapia 53 Juego y terapia de juego 54 Teatro y títeres 56 Escritura/llevar un diario 57 Biblioterapia 59 Movimiento, ejercicio y deportes 59 Actividades extracurriculares 61 Ejercicios de resiliencia 61 Discusiones guiadas 64 Manejo de la exposición a contenidos violentos 67 Plan de salud psicológica a largo plazo 68

Capítulo 6: Intervenciones para abordar los síntomas conductuales 71 Cuatro raíces de los comportamientos negativos 72 Analizando los comportamientos negativos 72 Abordando los comportamientos negativos 73 Comprendiendo los errores 73 Corrigiendo los errores de un niño 74 Comprendiendo los traumas 75 Corrigiendo las reacciones al trauma de un niño 77 Comprendiendo la rebelión 78 Abordando el autocontrol 79 Abordando las luchas de poder 80 Abordando la manipulación 82 Corrigiendo la rebelión de un niño 84 Dando consecuencias por la rebelión 85 Resolución de conflictos 87 El tiempo frente a la pantalla y la rebelión 88 Abordando las conductas de toma de riesgo 89 Comprendiendo el papel de las necesidades especiales en la conducta 90

Capítulo 7 - Intervenciones para abordar los síntomas académicos 95 Determinando el impacto académico de la guerra 95 Agotamiento académico 96 Abordando los

comportamientos académicos 97 Intervenciones para problemas de comportamiento académico 98 Beneficios de la lectura 100 Abordando los problemas de habilidades académicas 100 Abordando los problemas sociales escolares 101

Capítulo 8 - Intervenciones para abordar los síntomas espirituales 104 Abordando la pérdida de esperanza 104 Abordando la pérdida de significado y propósito 105 Abordando los cambios en las ideas sobre lo correcto y lo incorrecto 106 Abordando la ira y el perdón 107 Abordando la confianza 110 Abordando la empatía 111 Abordando el centro de control y obediencia 112 Abordando la culpa 113 Abordando la alegría y la felicidad 114 Abordando las relaciones con personas piadosas 114 Abordando la gratitud 115 Abordando la sensación que se tiene derecho a algo 115 Abordando el papel de Dios en la guerra 116

Capítulo 9 - El duelo 118 Síntomas del duelo en los niños 118 Etapas de desarrollo del duelo 119 Abordando el duelo 119

Capítulo 10 - Señales de curación 122

Capítulo 11 - Juegos piadosos 123 Materiales para los juegos piadosos 124 Lista de útiles 124 Escribir guiones para un juego piadoso 125 Escribir un guión para un juego piadoso para una historia bíblica 125 Escribir un guión para un juego piadoso para una parábola 125 Escribir un guión para un juego piadoso para un tema 126 Temas del guión para un juego piadoso para los niños de la guerra 126 Historias bíblicas para juegos piadosos 127 Parábolas para juegos piadosos 127 Temas para juegos piadosos 127 Cómo terminar una lección de un juego piadoso 128

Capítulo 12 - Lecciones bíblicas para niños mayores y adolescentes 130 Esperanza 131 Significado y propósito 131 Lo correcto y lo incorrecto 133 Ira y perdón 134 Empatía 135 Amar a los demás (incluidos los enemigos) 137 Relaciones saludables 138 Gratitud 139 Confianza 141 Obediencia 142 Centro de control/sentido de responsabilidad 143 Sentimiento de culpabilidad 144 Autocontrol 145 Resolución de conflictos 147

Capítulo 13 - Ideas de actividades para fomentar el procesamiento y la curación 149 Ejercicios de respiración 149 Actividades artísticas 150 Actividades musicales 151 Actividades de juego 152 Actividades con títeres 153 Actividades usando un diario 154

Apéndice 1: Señales de posible abuso infantil

Apéndice 2: Vocabulario de emociones 156 **Apéndice 3 - Posibles Dones o Talentos de los Jóvenes** 162 **Apéndice 4 - Estrategias de manejo de la ira** 164 **Apéndice 5: Consejos para adaptarse a una nueva cultura** 166 **Apéndice 6: Consejos para aprender un nuevo idioma** 167 **Bibliografía** 169

Dedicación

Los niños de Ucrania fueron la inspiración para este libro. Sin embargo, la información contenida en él está dedicada a todos los niños de todo el mundo que han experimentado guerras, conflictos armados, terrorismo y/o altos índices de violencia comunitaria. Mi oración es que les ayude a procesar y sanar sus experiencias para que puedan crecer y alcanzar todo el potencial que Dios les ha dado.

Capítulo 1 - Guerra, niños y trauma

Casi el diez por ciento de los niños de todo el mundo se ven afectados por conflictos armados.¹ Las estimaciones varían, pero se cree que el número total de niños afectados por la guerra y otros tipos de violencia similar asciende a 246 millones en todo el mundo.² Históricamente, se ha pensado que el conflicto armado es una guerra, generalmente entre dos naciones o imperios. Para nuestros propósitos, el conflicto armado también puede incluir un gobierno contra un segmento o la totalidad de su propio pueblo, dos grupos armados (ninguno de los cuales está patrocinado por el gobierno) en conflicto dentro de una nación o en dos o más naciones diferentes, conflicto prolongado y generalizado. ataques terroristas y en algunos casos, áreas urbanas con alta incidencia de crímenes violentos.

En un conflicto armado (que para abreviar en adelante nos referiremos a él como guerra), los niños suelen tener experiencias diferentes a las de los adultos y también pueden tener reacciones diferentes a las cosas que ven, oyen o experimentan durante una guerra. Los jóvenes no tienen las habilidades, el conocimiento o la experiencia de vida para procesar cualquier trauma que experimenten de la misma manera que los adultos. Es posible que no comprendan completamente lo que sucedió, no tengan idea de cómo comenzar a procesar sus experiencias y es posible que ni siquiera sean plenamente conscientes de que han experimentado un trauma.³ Dado que los niños aún están creciendo, sus experiencias durante una guerra pueden afectar el desarrollo normal y deben abordarse rápidamente para evitar retrasos en el desarrollo potencialmente graves.

A diferencia de los adultos, con quienes cualquier curación de las experiencias de guerra probablemente sea permanente, los jóvenes pasan por varias etapas de desarrollo y necesitarán procesar sus experiencias de guerra nuevamente en cada etapa. Los niños necesitarán la ayuda de adultos para navegar no sólo sus reacciones traumáticas iniciales a lo que experimentaron durante el curso de una guerra y sus secuelas, sino también para reprocesar los incidentes traumáticos experimentados anteriormente en sus vidas con las nuevas herramientas mentales disponibles en cada una de sus etapas de desarrollo posteriores. Como resultado, ministrar a los niños de la guerra es un compromiso a largo plazo que dura muchos años.

Es posible que haya conocido a alguien que experimentó una guerra cuando era niño, o que usted mismo haya experimentado una. Algunos niños parecen casi imperturbables por lo que experimentaron, mientras que otros están emocionalmente destrozados por ello. La resiliencia es un factor en el proceso de curación, al igual que las diversas intervenciones que pueden haberse utilizado con el joven tanto durante como después de la guerra.

¹ Kadir, "Los efectos de los conflictos armados en los niños"

² Kadir, "Efectos del conflicto armado en la salud y el desarrollo infantil"

³ Anderson, "Creación de títeres: un arte perdido en el tratamiento del trauma infantil"

Si bien ayudar a los niños de la guerra a recuperarse de sus experiencias es todavía un campo relativamente nuevo con muchas preguntas, hay suficiente investigación para ayudar a desarrollar un ministerio que pueda marcar una diferencia positiva en las vidas de estos niños. Este libro examinará lo que un ministerio lego puede hacer de manera segura para ayudar a los niños, particularmente en áreas geográficas con dificultades de acceso a terapeutas, psicólogos y psiquiatras profesionales, así como en culturas donde los padres o el que cuida de los niños afectados no confían en esos profesionales.

persona lega - Una persona sin conocimientos profesionales o especializados en un tema en particular.

Definición de traumas de guerra

Intuitivamente entendemos que la guerra es una experiencia traumática para un niño. Cuando se ministra a un niño que ha experimentado la guerra, es importante comprender la cantidad y el tipo de eventos traumáticos que el niño presenció o experimentó durante la

misma. Aunque los niños pueden reaccionar de manera diferente ante el mismo suceso traumático, puede ser útil saber si simplemente se enteró de un conflicto cercano o si en realidad fue un niño soldado en esa guerra, por ejemplo. Comprender lo más posible sobre lo que le sucedió al niño puede ayudar a quienes lo ministran a comprender mejor las posibles intervenciones que el niño puede necesitar para poder procesar lo que sucedió y sanar del trauma que causó.

Es importante recordar que incluso dos niños que viven en el mismo edificio de apartamentos o que son miembros de la misma familia pueden tener experiencias muy diferentes en una guerra. Si un niño estuvo ausente la mayor parte del tiempo, sus experiencias serán diferentes a las del niño que estuvo allí cuando ocurrieron los incidentes más traumáticos. Es importante evitar asumir que usted sabe qué trauma ha experimentado un niño simplemente porque ha investigado a otro niño en la misma familia, edificio, vecindario o ciudad.

La lista de posibles experiencias negativas que los niños pueden tener durante una guerra es extensa. Es importante recordar que las experiencias de guerra también incluyen lo que sucede si se convierten en refugiados o son desplazados internos (refugiados del conflicto que se trasladan a una zona diferente dentro de su propio país), así como cualquier otra experiencia inmediatamente después de una guerra hasta que la vida del niño vuelve a la "normalidad". Si bien esta lista no es exhaustiva, contiene las experiencias más comunes que un niño puede tener durante una guerra.

Tenga en cuenta: si usted es el padre o el que cuida de los niños en cuestión, no se sienta culpable de que sus hijos hayan tenido estas experiencias. Hay que asumir que no deseaba esto para sus hijos y tomó las mejores decisiones que supo tomar en el momento. La lista tiene como objetivo ayudarlo a comprender la profundidad del trauma que experimentaron sus hijos. No pretende desencadenar su propio trauma por los incidentes (aunque puede hacerlo en algunos casos) ni hacerle sentir culpable de ninguna manera.

- Preocupación de los padres
- Ausencia de uno o más padres (generalmente debido a pelear en la guerra)
- Separación de uno o más padres (puede ser temporal o permanente)
- Lesión de uno o más padres
- Muerte de uno o más padres

- Cuidado por alguien que no eran los padres.
- Problemas de salud mental de los padres
- Uso/abuso de drogas y alcohol por parte de los padres
- Lesión física
- Incapacidad por lesión de guerra
- Enfermedad debido a las condiciones de guerra.
- Agresión sexual/violación
- Abuso físico o emocional por parte de padres, el que les cuida u otros adultos
- Desnutrición/inseguridad alimentaria/hambruna
- Falta de agua limpia
- Educación interrumpida
- Falta de juego
- Pérdida del hogar/obligado a abandonar el hogar
- Pérdida de una mascota de la familia (normalmente por haberla dejado atrás o por haberla entregado a otras personas)
- Vi a alguien siendo asesinado/morir
- Vio uno o más cadáveres.
- Vi a alguien herido en la guerra.
- Vio destrucción física de su hogar y/o ciudad.
- Pensó que podría morir en algún momento.
- Experimentar bombardeos cerca de dónde estaba
- Experimentar que le disparen
- Inicio repentino de la pobreza familiar
- Pérdida de ropa/juguetes/posesiones materiales
- Pérdida de amigos por separación.
- Experiencias peligrosas al intentar escapar.
- Pasar tiempo en refugios antiaéreos (las condiciones en el refugio antiaéreo y la cantidad de tiempo que se pasa allí pueden afectar el nivel de trauma).
- Pasar tiempo en centros de refugiados (es importante tener en cuenta que algunos centros de refugiados son más estresantes que otros. Aquellos con condiciones de hacinamiento, sin instalaciones adecuadas, alimentos, etc., tendrán un impacto más negativo en los niños que los centros de refugiados donde tal vez un puñado de familias fueron alojados en una iglesia u otro edificio con muchos recursos disponibles para mantenerlos. La cantidad de tiempo que pasaron viviendo en el centro o campo de refugiados también

es un factor de trauma. En algunos lugares, las familias han vivido en un campo de refugiados durante más de un año. una generación.)

- Expectativa de asumir responsabilidades adultas.
- Marginación social (a menudo como refugiado o desplazado interno)
- Niños soldados (tenga en cuenta que los niños que son niños soldados tienen necesidades demasiado exhaustivas para abordarlas adecuadamente en este libro).

Impacto negativo de la guerra en los niños

Como se podría suponer de la lista de experiencias traumáticas que los niños pueden tener durante la guerra, los problemas físicos, psicológicos/emocionales, conductuales, académicos y espirituales resultantes de ellas son extensos. Sin embargo, definir claramente el impacto de la guerra en los niños es algo difícil de alcanzar. Algunos síntomas dramáticos pueden aparecer inmediatamente y desaparecer en unas pocas semanas si no se experimentan otros eventos traumáticos. Otros niños parecerán imperturbables por lo que experimentaron, sólo para que los síntomas aparezcan semanas, meses o incluso años después. Los padres y otros adultos también pueden creer que los niños se han curado completamente de su trauma, sólo para darse cuenta de que los síntomas han reaparecido en una fecha posterior o que han surgido nuevos síntomas.

Si bien definitivamente existen tendencias y patrones en el impacto negativo de las experiencias de la guerra en los niños, incluso gemelos idénticos podrían tener diferentes grupos de síntomas basados en variaciones incluso leves en las experiencias. También hay que tener en cuenta la resiliencia del niño y sus fortalezas y debilidades antes de que comenzara la guerra. Algunos niños también pueden estar predispuestos a ciertos problemas, lo que los hace más vulnerables a experimentar síntomas adicionales.

Las lesiones físicas sufridas como resultado de la guerra suelen ser visibles y fáciles de identificar y tratar. Los adultos pueden notar los problemas académicos y de comportamiento, pero es posible que se pase por alto la conexión con el trauma que experimentó el niño. Los problemas emocionales, psicológicos y espirituales a menudo deben ser informados por el niño o deducidos de pistas que el niño pueda dar con palabras, actitudes o comportamientos. Debido a que no son tan fáciles de ver, estos problemas a menudo pasan desapercibidos y pueden no abordarse. Los niños pueden sufrir durante décadas debido a sus experiencias en una guerra sin darse cuenta de que los problemas que enfrentan están relacionados de alguna manera con su trauma infantil.

Para los niños y adolescentes, el trauma de la guerra continúa hasta que creen que están asentados en un lugar permanente y sus vidas vuelven a una sensación de normalidad. Dado que su definición de lo que eso significa puede ser muy diferente de la de un padre o el que le cuida, o incluso de la de otros jóvenes, es importante entender del joven si siente o no que la guerra ha terminado para él o ella.

Si ha pasado algún tiempo desde que ocurrieron los eventos traumáticos, puede resultar tentador pensar que los niños ya no necesitan comprender y procesar esos eventos. Independientemente de los síntomas que el niño pueda experimentar o no, cualquier evento traumático debe explorarse mediante las intervenciones sugeridas en este libro. Esto puede ayudar a mitigar o prevenir posibles síntomas futuros del trauma de las experiencias de guerra de un joven.

También es importante recordar que cualquier trauma que un niño experimente antes de la guerra puede aumentar o profundizar cualquier síntoma que experimente a causa de la guerra. Estos traumas, a veces denominados Experiencias Adversas de la Infancia, pueden incluir eventos como abuso o negligencia, suicidio familiar o intento de suicidio, exposición en el hogar al abuso de sustancias o problemas graves de salud mental, inestabilidad en la familia debido a separación, divorcio o ausencia. padres, inseguridad alimentaria o de vivienda, etc.⁴ Si bien en la mayoría de los casos no llegan al nivel de trauma, los factores estresantes normales de la infancia, como el trabajo escolar y los problemas con los amigos, también pueden afectar cualquier síntoma negativo que puedan estar experimentando los niños o adolescentes.

Debido a que cada categoría de posibles efectos negativos es algo única, los síntomas se separarán y agruparán por categoría, no sólo en esta lista, sino también en los capítulos posteriores que cubren las intervenciones sugeridas.

Posible impacto físico

- Lesiones por armas, colapso de estructuras, minas terrestres y abuso físico o sexual.
- Desnutrición de leve a grave, incluidas deficiencias de vitaminas y minerales clave en la dieta
- Anemia⁵

⁴ CDC, "Experiencias adversas en la infancia"

⁵ Kadir, "Los efectos de los conflictos armados en los niños"

- Diarrea o estreñimiento⁶
- Privación de sueño
- Deshidratación
- Dolores de estómago, dolores de cabeza, dolores de pecho y dolor abdominal (pueden ser de origen físico o causados por el estrés)⁷
- Enfermedades y dolencias por inmunidad debilitada, falta de higiene suficiente en el medio ambiente, exposición a elementos, productos químicos, vapores, humo, etc.
- Bajo peso u obesidad
- Crecimiento atrofiado⁸
- Problemas de salud a largo plazo como problemas de fertilidad, enfermedades cardíacas, cáncer, enfermedades pulmonares crónicas.⁹
- Enfermedades de transmisión sexual
- Empeoramiento del control de la epilepsia incluso cumpliendo un régimen similar de medicación¹⁰
- Endometriosis (vinculada a la privación de alimentos durante la guerra)¹¹
- Enfermedades por falta de vacunas
- Complicaciones por omitir medicamentos recetados

Posible impacto psicológico/emocional

- Ansiedad
- Ataques de pánico
- Miedo (con o sin causa obvia)
- Hipervigilancia
- Se asusta fácilmente¹²
- Pensamientos intrusos¹³ (A veces denominados "flashbacks", son menos comunes en niños que en adultos. Sin embargo, los niños pueden encontrarse repitiendo intencionalmente eventos traumáticos en sus mentes en un intento de comprender mejor lo que sucedió).

⁶ Ibídem

⁷ Kadir, "Efectos del conflicto armado en la salud y el desarrollo infantil"

⁸ Ibídem

⁹ Kletter, "Ayudando a los niños expuestos a la guerra y la violencia: perspectivas de un grupo de

trabajo internacional sobre intervención para jóvenes y familias”

¹⁰ Kadir, “Efectos del conflicto armado en la salud y el desarrollo infantil”

¹¹ Ibídem

¹² Kadir, “Los efectos de los conflictos armados en los niños”

¹³ Leclerc y McCarty, “Guerra, juguetes, juegos para curar: preparar a los diseñadores para crear juguetes que promuevan la resiliencia en los niños en zonas de guerra”

- Alteraciones del sueño, incluido el sueño retrasado o interrumpido.¹⁴
- Mojar la cama¹⁵
- Pesadillas/terrores nocturnos
- Anorexia¹⁶
- PTSD (trastorno de estrés postraumático, que puede ser de leve a grave)
- Depresión
- Perspectiva pesimista/falta de esperanza¹⁷
- Pensamientos y/o intentos suicidas.
- Aumento de conductas de riesgo.¹⁸
- Baja autoestima
- Ira/rabia/amargura
- Culpa
- Lástima
- Entumecimiento/represión emocional
- Dificultad para experimentar emociones positivas.¹⁹

Posible impacto en el comportamiento

- Comportamientos agresivos/violentos
- Comportamientos antisociales
- Aumento del consumo de alcohol.²⁰
- Beber en exceso²¹
- Uso de drogas ilegales/abuso de sustancias²²
- Debut sexual temprano²³
- Embarazo adolescente²⁴

¹⁴ Kadir, “Efectos del conflicto armado en la salud y el desarrollo infantil”

¹⁵ Raimundo y Raimundo, *Niños en la guerra*

¹⁶ Kadir, “Efectos del conflicto armado en la salud y el desarrollo infantil”

¹⁷ Smith "Niños en el fragor de la guerra"

¹⁸ Kletter, "Ayudando a los niños expuestos a la guerra y la violencia: perspectivas de un grupo de trabajo internacional sobre intervención para jóvenes y familias"

¹⁹ Leclerc y McCarty, "Guerra, juguetes, juegos para curar: preparar a los diseñadores para crear juguetes que promuevan la resiliencia en los niños en zonas de guerra"

²⁰ Kadir, "Efectos del conflicto armado en la salud y el desarrollo infantil"

²¹ Ibídem

²² Ibídem

²³ Ibídem

²⁴ Ibídem

- Elegir vivir en la calle en lugar de con padres o los que le cuidan²⁵
- Comportamientos de búsqueda de atención.
- Rabietas
- Llanto
- Arrebatos de ira
- Retiro social
- Sentimientos de pérdida de control o una necesidad excesiva de control.
- Falta de confianza/demasiado sospechoso
- Reacciones a los desencadenantes²⁶
- Problemas para hacer y/o mantener amigos.²⁷

Posible impacto académico

- Falta o retraso en el progreso educativo.
- Dificultad para concentrarse
- Bajar las calificaciones
- Aumento del ausentismo²⁸
- Memoria deteriorada²⁹
- Puntuaciones de coeficiente intelectual más bajas en niños separados temporalmente de ambos padres³⁰
- Menor capacidad verbal en niños separados de sus padres antes de la edad escolar³¹
- Aumento de la tasa de abandono permanente de la escuela antes de finalizarla (17/18 años)³²
- Disminución en los puntajes de las pruebas de razonamiento matemático, conocimientos generales y ciertas pruebas de vocabulario (debido a la exposición a la violencia en la primera infancia)³³

Posible impacto espiritual

- Pérdida de esperanza

²⁵ Ibídem

²⁶ Leclerc y McCarty, "Guerra, juguetes, juegos para curar: preparar a los diseñadores para crear juguetes que promuevan la resiliencia en los niños en zonas de guerra:

²⁷ Kletter, "Ayudando a los niños expuestos a la guerra y la violencia: perspectivas de un grupo de trabajo internacional sobre intervención para jóvenes y familias"

²⁸ Kletter, "Ayudando a los niños expuestos a la guerra y la violencia: perspectivas de un grupo de trabajo internacional sobre intervención para jóvenes y familias"

²⁹ Kadir, "Efectos del conflicto armado en la salud y el desarrollo infantil"

³⁰ Ibídem

³¹ Ibídem

³² Ibídem

³³ Ibídem

- Pérdida de significado de sus vidas y del mundo.³⁴
- Cambio en las ideas del bien y del mal.³⁵
- Cambio forzado en creencias morales o acción sobre esas creencias por parte de quienes están en el poder.³⁶

Si los niños a los que está ayudando no parecen tener ninguno de estos síntomas, no significa necesariamente que no tengan síntomas. Los jóvenes a menudo intentan ocultar o restar importancia a los síntomas para evitar avergonzar o aumentar el estrés de quienes los cuidan. Como muchas de las actividades de este libro son útiles para afrontar el estrés en general, animar a los jóvenes a participar en las diversas intervenciones puede resultar útil incluso si no tienen síntomas.

Es importante tener en cuenta que, si bien estos son los problemas más comúnmente reportados, un niño en particular puede tener reacciones únicas que no están incluidas en esta lista. Sin embargo, el cambio es rápido en la infancia y no todos los cambios que experimenta un niño en particular tendrán necesariamente una conexión directa con cualquier experiencia traumática durante una guerra. Las intervenciones analizadas en los capítulos siguientes deberían ayudar si el cambio está de alguna manera relacionado con las experiencias del joven durante una guerra y cualquier inquietud no abordada en este libro debe discutirse con el médico del niño.

³⁴ Instituto Internacional para la Paz a través del Turismo, "El impacto de la guerra en los niños" ³⁵ Ibídem
³⁶ Ibídem

Capítulo 2 - Sentando las bases para la curación

Este libro está escrito para legos, ya sea que estén en el ministerio, voluntarios que trabajan con niños en diversas capacidades, maestros, los que cuidan de ellos o padres. Las estrategias o intervenciones compartidas en este libro son aquellas que generalmente se cree que ayudarán (sin dañar) al niño. La efectividad de las estrategias e intervenciones compartidas en este libro puede variar de un niño a otro. En general, los jóvenes que han tenido menos experiencias traumáticas se beneficiarán más que los niños que están expuestos a desafíos continuos relacionados con la guerra y cualquier desafío social que surja de ella (como la violencia y la pobreza).³⁷ Los profesionales utilizan algunas estrategias de una manera ligeramente diferente, pero tienen aplicaciones que pueden ser utilizadas por quienes no tienen títulos en terapia o psicología. Estas diferencias se explicarán en detalle cuando corresponda.

Es importante comprender que algunos niños necesitarán ayuda profesional que los legos no pueden brindar. Desafortunadamente, en áreas afectadas por la guerra y en centros de refugiados, estos profesionales no siempre están disponibles. Cuando atiende a un niño que parece necesitar más ayuda de la que usted puede brindarle de manera segura, es

importante que haga todo lo posible para que un profesional vea al niño. Si no hay un consejero o psicólogo disponible, los médicos suelen tener suficiente capacitación para determinar qué necesita el niño para sanar. A menudo también conocen recursos que ayudarán al joven y que quizás usted o su ministerio no conozcan.

Si está ministrando a un número significativo de niños que han experimentado una guerra, puede ser útil para su ministerio crear una lista de los diversos recursos de servicios médicos y sociales disponibles en el área. A menudo, los padres y otros que cuidan se sienten abrumados y tener una lista de contactos útiles puede aumentar las probabilidades de que busquen la ayuda profesional necesaria para su hijo.

Señales de que un joven necesita ayuda profesional

Ayudar a los jóvenes a recuperarse de experiencias traumáticas durante una guerra es algo único en el sentido de que un gran número de niños se ven afectados más allá de lo que el sistema médico (y en particular el de salud mental) está diseñado para atender. Esto crea la necesidad de intervenciones no profesionales que puedan abordar tantos problemas como sea posible y que puedan ser utilizadas por los voluntarios y personas que trabajan con los niños. La suposición es que esto permitirá a los profesionales centrarse en los jóvenes con las necesidades más urgentes que requieran atención profesional inmediata.

³⁷ Betancourt", Intervenciones para los niños afectados por la guerra"

Es importante tener en cuenta que a medida que algunos niños comienzan a sanar y la carga sobre el sistema disminuye, puede ser más fácil encontrar ayuda profesional para problemas menos urgentes. Se debe alentar a las familias que se trasladan a áreas con pocos refugiados a que un pediatra local examine a sus hijos para analizar cualquier inquietud y desarrollar un plan para cualquier tratamiento necesario más allá de las intervenciones que brinda la familia.

Saber cuándo un joven tiene una necesidad urgente que debe ser atendida por un profesional durante una situación de guerra es difícil. Esto se debe en parte al hecho de que la mayoría de las listas de señales de advertencia se crean asumiendo que el sistema de atención médica local puede atender a pacientes con problemas leves y moderados. Sin embargo, hay algunos síntomas que deberían incitar a cualquiera que lea este libro a buscar rápidamente cualquier atención médica profesional disponible para el niño.

- Hablar de suicidio o intentos de suicidio (Esto es una emergencia y debe recibir intervención médica inmediata).
- Hablar constantemente de muerte y/o morir.
- Obsesionarse con un incidente o escenario específico que luego se utiliza repetidamente en el arte, el juego, las conversaciones, etc., sin que la obsesión disminuya aparentemente con el tiempo.
- Síntomas que empeoran cuando no ha habido trauma adicional y se han utilizado estrategias de intervención.
- Síntomas que no mejoran después de algunas semanas de intervención no profesional.
- Síntomas que impiden que el niño funcione en su vida diaria.
- Retiro extremo.
- Comportamientos extremadamente agresivos o violentos.
- Comportamientos destructivos.
- Tristeza extrema o depresión que dura más de dos semanas.
- Uso de drogas ilegales.
- Abuso de alcohol.
- Signos de anorexia u otros trastornos alimentarios.
- Comportamientos peligrosos de toma de riesgos.

Comprender los planes de intervención a corto y largo plazo

A menudo, los síntomas más dramáticos del trauma comienzan inmediatamente después de que el niño experimenta un evento traumático durante una guerra. Con algunas estrategias simples (y a veces sin ellas) y sin experiencias traumáticas adicionales, estos síntomas pueden desaparecer totalmente en seis a ocho semanas.³⁸

Las intervenciones utilizadas durante estas experiencias tempranas pueden considerarse primeros auxilios psicológicos y, a menudo, reflejan intervenciones informadas sobre el trauma comunes. Estas intervenciones no necesitan ser realizadas por profesionales porque no implican diagnóstico ni tratamiento de ninguna afección potencial.

Los primeros auxilios psicológicos según la OMS (Organización Mundial de la Salud) también incluyen³⁹:

- Brindar apoyo para necesidades concretas como alimentos, vivienda y ropa
- Evaluación de necesidades
- Escuchando a la gente

- Reconfortar y calmar a las personas.
- Conectar a las personas con la información y los servicios necesarios
- Proteger a las personas de mayores daños

Sin embargo, como se mencionó anteriormente, los niños difieren de los adultos en su reacción tanto a la guerra como al trauma en general. Las investigaciones han encontrado que los niños que experimentan un trauma de guerra a menudo encontrarán que las experiencias traumáticas deben enfrentarse nuevamente en cada etapa de desarrollo con los nuevos recursos que esa etapa les proporciona.⁴⁰ Por ejemplo, un niño que tiene cinco años se encuentra en una etapa donde el pensamiento es concreto. Cualquier trauma que experimente un niño durante una guerra a esa edad se procesará de manera puramente concreta. Cuando el mismo niño comienza la adolescencia, tiene a su disposición capacidades de pensamiento más abstracto. El niño puede reprocesar toda la experiencia durante la guerra o varios aspectos de ella de maneras más abstractas.

También es importante recordar que incluso después de que los niños hayan procesado y sanado de una guerra, ciertas situaciones pueden revivir emociones y pensamientos negativos que ya habían abordado anteriormente. Por ejemplo, los aniversarios del comienzo o del final de la guerra -con intensos recordatorios mediáticos de muerte y destrucción- pueden revivir viejos recuerdos y emociones por un tiempo. Si estos no desaparecen rápidamente después del aniversario, volver a realizar actividades que ayudaron anteriormente debería aliviar o eliminar cualquier síntoma de trauma que pueda haber regresado.

(OMITIR Esto) Reprocesar experiencias en las diversas etapas del desarrollo y cuando se enfrentan a recordatorios de eventos traumáticos significa que muchos jóvenes necesitarán un plan a largo plazo para intervenciones regulares proporcionadas por adultos. Estas intervenciones deben incluir un intento de evaluar cualquier problema nuevo que pueda tener el joven, animándolo a hacer nuevas preguntas y compartir su pensamiento actual sobre lo que sucedió durante la guerra y brindándole cualquier nuevo apoyo que necesite en sus esfuerzos por continuar procesando y sanando de las experiencias traumáticas de la guerra.

³⁸ Raimundo y Raimundo, *Niños en la guerra*

³⁹ Snider, "Primeros auxilios psicológicos: guía para trabajadores de campo"

⁴⁰ Instituto Internacional para la Paz a través del Turismo, “El impacto de la guerra en los niños”

Impacto de las reacciones traumáticas de los padres en los niños

Es importante abordar la dinámica familiar al desarrollar un plan para ministrar a niños que han tenido experiencias traumáticas durante una guerra. Muchos estudios sobre el tema señalan la importancia de un ambiente familiar estable tanto para crear resiliencia en un niño antes de una guerra como para ayudarlo a procesar y sanar después de experiencias traumáticas de guerra. Los niños no viven la guerra en el vacío. Sus padres o las personas que les cuidan están teniendo muchas de las mismas experiencias. Los padres pueden tener síntomas resultantes del trauma que experimentaron durante la guerra mientras estaban con sus hijos. En algunos casos, uno o ambos padres pueden haber participado activamente en la pelea o haber tenido experiencias adicionales que no involucran a sus hijos, lo que puede significar que su trauma personal es mayor que el de sus hijos.

Si usted es un padre o persona que le cuida que ha experimentado personalmente un trauma por la experiencia de la guerra, es fundamental que haga lo necesario para recuperarse de la guerra. Muchos padres descubren que realizar las actividades de este libro con sus hijos también les ayuda en su propio procesamiento y curación. Si sus síntomas son más graves o están afectando negativamente la forma en que cuida a sus hijos, es extremadamente importante que busque ayuda de un profesional médico lo antes posible.

Quienes ocupan puestos profesionales o ministeriales que trabajan con niños afectados por una guerra y sus familias creen que la reunificación de las familias es fundamental para promover la salud mental de los distintos miembros de la familia.⁴¹ Parte de esta reunificación ocurre naturalmente cuando los combatientes regresan de la batalla o las familias regresan a sus hogares. En otros casos, el caos de la guerra puede significar que los niños han sido separados de sus padres. Los ministerios pueden ayudar a las familias a encontrar agencias que puedan ayudar en los esfuerzos de reunificación o brindar asistencia para hacer llamadas telefónicas, completar formularios o interpretar a familias que buscan encontrar a sus seres queridos perdidos.

Cualquier ministerio dirigido a los niños afectados por la guerra también debe ser consciente de cómo el trauma está afectando a los padres o personas que cuidan del niño en la forma que ellos interactúan con los niños que cuidan.

⁴¹ Betancourt", Intervenciones para los niños afectados por la guerra"

Aunque es posible que su ministerio no esté equipado para brindar asistencia adecuada tanto a adultos como a niños, es importante estar consciente de cualquier trauma adicional que el niño pueda estar experimentando porque un padre o las persona que le cuida no puede brindarle un ambiente seguro y acogedor debido a sus propias reacciones a cualquier trauma experimentado.

Como las normas culturales pueden variar en cuanto a lo que constituye un ambiente de crianza apropiado, es importante examinar los estudios académicos que han determinado los elementos de la crianza que son esenciales para el crecimiento y desarrollo saludable de un niño en cualquier cultura. Parece haber consenso en que los entornos de crianza para los niños incluyen interacciones positivas que consisten en afecto verbal y físico, interacciones de refuerzo (incluido apoyo verbal y elogios), un ambiente justo y consistente y monitoreo de los límites con refuerzo firme pero amoroso, participación familiar en actividades positivas. actividades, modelos positivos por parte de los padres, participación de los padres en actividades de aprendizaje y un esfuerzo por mantener la salud de los niños y evitar riesgos innecesarios para la familia.⁴² Si los padres no pueden brindar un entorno amoroso y de buen cuidado a sus hijos, es posible que necesiten ayuda adicional en sus intentos de ser buenos padres.

Los estudios han encontrado que los padres involucrados en una guerra -particularmente aquellos que luchan en ella- tienen más probabilidades de abusar físicamente de sus hijos al regresar de la movilización.⁴³ Se descubrió que las mujeres que habían experimentado eventos traumáticos en una guerra tenían más probabilidades de desarrollar un trastorno explosivo intermitente, lo que las hacía más propensas a castigar excesiva y/o perjudicialmente a sus hijos.⁴⁴ Buscar signos de negligencia o abuso en los niños atendidos por su ministerio puede ser fundamental para brindar una intervención temprana si ocurre un problema.⁴⁵

Los estudios han demostrado que una dinámica familiar sólida es fundamental para ayudar a los niños a recuperarse del trauma.⁴⁶ Además de los síntomas personales resultantes del trauma de la guerra, los padres pueden descubrir que su matrimonio está debilitado o roto debido a las tensiones adicionales que la guerra le impuso. Es recomendable que los ministerios consideren programas para ayudar a fortalecer los matrimonios como una forma indirecta de ayudar también a los niños de esas familias. El objetivo debería ser

ayudar a los padres a crear el entorno familiar más saludable posible para que a sus hijos les resulte más fácil recuperarse de sus experiencias durante una guerra.

⁴² Komro et al, "Creación de entornos enriquecedores: un marco basado en la ciencia para promover la salud y el desarrollo infantil en vecindarios de alta pobreza

⁴³ Kadir, "Efectos del conflicto armado en la salud y el desarrollo infantil"

⁴⁴ Ibídem

⁴⁵ Ver Apéndice 1 Señales de posible abuso infantil

⁴⁶ Betancourt", "Intervenciones para los niños afectados por la guerra"

Capítulo 3 - Creación de un entorno sensible al trauma

La hipervigilancia, la ansiedad y otras reacciones al trauma relacionadas con el estrés son muy comunes en los niños que han experimentado la guerra. Crear un ambiente calmante y relajante para ellos puede ayudar a minimizar sus síntomas, al menos temporalmente. Incluir estos elementos en el ambiente de su ministerio (haciéndolo sensible al trauma) y alentar a los padres a incorporarlos en los diversos entornos en los que su familia puede encontrarse durante el transcurso del día puede ayudar en la capacidad de sus hijos para procesar y sanar cualquier trauma que experimentaron o estén experimentando.

Es importante recordar que las familias a menudo experimentan pobreza situacional (pobreza provocada o exacerbada por la guerra) o viven en lugares donde no pueden controlar cosas como el color de las paredes. Afortunadamente, hay cosas que se pueden hacer en el entorno que son económicas y portátiles. Ayudar a los padres o personas que cuidan a agregar cualquiera de estos elementos sensibles al trauma a su espacio vital, particularmente en las áreas donde sus hijos pasan mucho tiempo, puede ayudar a calmarlos y tranquilizarlos. En algunos casos, su ministerio puede optar por comprar y proporcionar uno o más de estos artículos de confort a los niños a quienes ministra.

Sin embargo, muchas de las cosas que sirven para calmar y confortar a los niños que han experimentado un trauma no es necesario comprarlas. Es posible que los padres no se den cuenta de la importancia de utilizar ciertas técnicas para calmar a sus hijos. O, dependiendo de sus propios antecedentes y experiencias, es posible que ni siquiera sean conscientes de las cosas que pueden hacer para calmar a sus hijos o de cómo crear un ambiente tranquilizador en cualquier circunstancia de vida en la que puedan vivir temporalmente su familia, incluidos los refugios antiaéreos y los centros de refugiados o campamentos. Proporcionar una lista de cosas que los padres pueden hacer para crear un entorno

sensible al trauma puede hacer que sea más probable que sean eficaces en sus esfuerzos por calmar y confortar constantemente a sus hijos.

Aquí hay una lista de muestra que puede brindarles a los padres u otros que les cuidan de las cosas que pueden hacer para crear un ambiente sensible al trauma:

- Observe cualquier entorno en el que usted y su hijo se encuentren. ¿Qué hay a su disposición que pueda ayudar a calmar o confortar a su hijo? Es posible que su hijo pueda sugerirle artículos disponibles o cosas que usted puede hacer y que le resulten de confort.
- Trate de minimizar lo que los niños ven y escuchan durante un evento que podría ser potencialmente traumático. Esto se aplica no sólo a las experiencias reales, sino también a las noticias sobre acontecimientos traumáticos.
- Cante suavemente a su hijo. Las canciones de cuna y las canciones de adoración suelen funcionar mejor.
- Abraza a tu hijo.
- Lea o cite versículos bíblicos de comforts. El libro de los Salmos, en particular, contiene muchos pasajes de comforts.
- Ore con su hijo y anímelo a que le cuente a Dios las emociones, los miedos y las esperanzas que tiene.
- Ore en voz alta pidiendo las bendiciones de Dios para su hijo.
- Ayude a su hijo a encontrar maneras de hacer ejercicio de manera segura para ayudar a eliminar la energía nerviosa.
- Comparta sus propias emociones con su hijo de manera apropiada para su edad. Recuerde, es bueno que los niños vean a los adultos expresar sus emociones de manera saludable. Sin embargo, su hijo necesita creer que usted es lo suficientemente estable emocionalmente para cuidarlo. Las reacciones emocionales extremas deben expresarse en privado cuando sea posible.
- Si su hijo se encuentra en una situación durante o después de la guerra en la que es posible asistir a la escuela y otras actividades, tenga cuidado de no programar demasiado a su hijo. Procesar y sanar el trauma de la guerra requiere mucho tiempo y energía. Los niños que tienen demasiadas agendas no tendrán tiempo para procesar sus experiencias durante la guerra y las emociones que provocaron. También pueden estar demasiado cansados por otras actividades para participar en actividades diseñadas para ayudarlos a procesar y sanar.

Elementos que los padres u otros que cuidan pueden utilizar para crear un entorno

sensible al trauma para los niños.

- Intente utilizar tonos de color relajantes en habitaciones donde los niños pasen mucho tiempo. Se ha descubierto que los tonos más claros de azul, verde y morado son particularmente relajantes.⁴⁷ Si las paredes no se pueden pintar, intente incorporar almohadas, ropa de cama, obras de arte u otros elementos en esos tonos.
- Encuentre algo suave y/o peludo que los niños puedan sostener o acariciar.
- Permítales sostener su animal de peluche favorito o, si no hay uno disponible, anímelos a crear uno imaginario a partir de elementos cercanos.
- Incluya elementos de la naturaleza en su entorno o expóngalos a árboles, flores y otros elementos naturales del exterior si es seguro hacerlo.

⁴⁷ Cots Online, "Diseño informado sobre traumatismos"

- Los animales pueden ser tranquilizadores para los niños si son calmados y afectuosos. Los niños que tienen miedo de un animal, sin embargo, no se sentirán tranquilos con su presencia.
- Intente exponerlos a la mayor cantidad de luz solar posible (usando protector solar si está disponible). Si no es seguro para el niño estar donde se pueda ver la luz del sol, es preferible la luz artificial a la oscuridad.
- Esté dispuesto a mantener las puertas entreabiertas, usar una luz nocturna, colocar artículos debajo de las camas (para que los niños sepan que no se puede esconder nada debajo de la cama), quitar las puertas de los armarios o utilizar cualquier otra estrategia que ayude al niño a sentirse más seguro.
- Las mantas con peso pueden resultar relajantes. Cuando no estén disponibles, intente colocar una manta pesada, un abrigo o incluso un libro en sus regazos para darles la misma sensación que una manta con peso. Asegúrese de que el niño no se sobrecaliente ni se sienta físicamente incómodo con el objeto en su regazo.
- Utilice tapones para los oídos o auriculares con cancelación de ruido para ahogar los ruidos desagradables o aterradores. Si no hace demasiado calor, las orejeras también pueden ser útiles.
- Limite la exposición a noticias sobre eventos traumáticos. Cuando los jóvenes tengan edad suficiente para controlar sus propios dispositivos, anímelos a limitar la cantidad de tiempo cada día que se exponen a contenido sobre la guerra, sin dejar de estar conectados a cualquier fuente de información necesaria para mantener la seguridad física.

Desencadenantes

Ciertos sonidos e imágenes pueden traer recuerdos de cualquier evento traumático que los jóvenes hayan experimentado durante una guerra. Es importante señalar que los jóvenes con trastorno de estrés postraumático tienen menos probabilidades de tener flashbacks propiamente dichos que los adultos.⁴⁸ Pueden tener, y por lo general tendrán, recuerdos de esas experiencias sobre las cuales pueden optar por reflexionar regularmente. Estos factores desencadenantes a menudo variarán de un niño a otro, aunque lo más probable es que haya algunos factores desencadenantes que muchos de los jóvenes de la misma guerra tendrán en común.

Trastorno de estrés postraumático (TEPT) es una condición de salud mental que se desencadena por uno o más eventos aterradores. Puede ocurrir si el evento fue experimentado o presenciado.

Cuando un niño ve o escucha un desencadenante, a menudo tendrá los mismos síntomas físicos y psicológicos que ocurrieron durante e inmediatamente después del evento traumático que el desencadenante le trae a la mente. Es importante señalar que los jóvenes pueden o no ser plenamente conscientes de por qué de repente tiemblan de miedo, tienen un ataque de pánico, lloran o tienen alguna otra reacción al desencadenante. Incluso si de alguna manera son conscientes que la reacción está relacionada con la guerra, es posible que los niños no puedan verbalizar lo que está sucediendo, reconocer que el desencadenante es lo que les devolvió el recuerdo o la reacción emocional y física o ser capaces de identificar el desencadenante.

⁴⁸ Betancourt", Intervenciones para los niños afectados por la guerra"

El primer paso para ayudar a los jóvenes a reducir o incluso eliminar el efecto que tienen los desencadenantes en ellos es reconocer cuáles pueden ser sus desencadenantes particulares. Los niños muy pequeños probablemente necesitarán la ayuda de un padre o persona que les cuida para monitorear qué desencadenantes parecen causar estas reacciones en el niño. Se puede animar a los niños mayores a que tomen notas cada vez que tengan síntomas desagradables que surjan inesperadamente. Deben anotar todo lo que ocurrió inmediatamente antes de que comenzaran los síntomas: imágenes, sonidos y olores. Con el tiempo, deberían empezar a notar patrones. Por ejemplo, si tienen un ataque de pánico cada vez que escuchan un ruido fuerte inesperado, lo más probable es que ese ruido fuerte inesperado sea un desencadenante. Cuando sea posible, se debe intentar minimizar la exposición del niño a los desencadenantes hasta que se haya

producido algún procesamiento y sanación.

Es importante señalar que algunos niños, particularmente aquellos con ciertas necesidades especiales como el autismo, pueden tener lo que parece ser una rabieta cuando se exponen a factores desencadenantes. Es importante señalar que este tipo de rabieta no es una forma de convencer a un adulto de que deje que el niño se salga con la suya, sino que es la forma que tiene el niño de expresar emociones abrumadoras para las que las palabras no parecen adecuadas. Estas rabietas se pueden controlar e incluso eliminar con la ayuda del niño.

El primer paso para reducir y eliminar las rabietas inducidas por un trauma es identificar los desencadenantes como lo haría con otras reacciones traumáticas. Mientras se determinan los desencadenantes de la rabieta, comience a trabajar con el niño para identificar palabras y comportamientos que puedan usarse en lugar de una rabieta. Estas opciones deben ser opciones aceptables para los adultos en la vida del niño, pero también deben brindarle formas de expresar adecuadamente emociones poderosas. Dependiendo de la edad y personalidad del niño, las posibles opciones pueden ser rugir como un león para hacer la emoción más “visible” para los adultos, usar adjetivos, adverbios y frases modificadores como “enojado hasta el infinito o extremadamente ” para indicar la fuerza de la emoción o sustituirla por una actividad física como correr para aliviar las emociones fuertes.

Puede ser útil, mientras los jóvenes intentan utilizar estrategias de reemplazo para las rabietas, que los adultos en sus vidas estén atentos a los signos de una rabieta, antes de que comience. Muchos niños tienen signos físicos que su cuerpo utiliza para señalar un nivel de estrés que aumenta rápidamente. Los niños mayores pueden incluso ayudarle a descubrir qué señales utiliza su cuerpo, como un puño cerrado o una mandíbula apretada. Una señal manual rápida predeterminada o un recordatorio verbal para el joven para que utilice una estrategia acordada puede detener una rabieta antes de que comience (una vez que ha comenzado una rabieta, es casi imposible detenerla hasta que el niño haya agotado su necesidad de expresar la emoción fuerte).

Tomarse el tiempo y la energía para crear un ambiente sensible al trauma puede calmar a los niños que han experimentado un trauma y facilitarles el beneficio de otras intervenciones diseñadas para ayudarlos a procesar y sanar sus experiencias. Identificar los factores desencadenantes en un entorno puede ayudar tanto a los jóvenes como a los adultos que los cuidan a minimizarlos y preparar mejor al niño para responder a ellos.

Capítulo 4: Intervenciones para abordar los síntomas físicos

Los síntomas físicos resultantes de la guerra suelen ser los más fáciles de detectar y abordar. Muchos ministerios se centran en satisfacer estas necesidades más obvias a medida que parecen más urgentes. Sin embargo, incluso cuando se centra en las necesidades físicas, es posible que se pasen por alto algunas más sutiles. También es importante recordar que, si bien es importante brindar soluciones para las necesidades físicas de los niños y sus familias, su ministerio también debe encontrar formas de abordar sus necesidades espirituales. Jesús casi siempre conectaba a las personas sanadoras señalándolas hacia Dios, aunque fuera sólo con una frase o dos. Los ministerios deben esforzarse por seguir ese ejemplo de combinar la satisfacción de las necesidades físicas con la exposición a las verdades espirituales de Dios.

Las necesidades físicas más urgentes que tienen la mayoría de los niños en la guerra son las necesidades básicas de la vida: agua potable, alimentos, vivienda y ropa. Las circunstancias en las que se encuentren le ayudarán a determinar cuál de estas necesidades es más urgente. Los niños que aún viven en áreas donde ocurren enfrentamientos tendrán necesidades diferentes a las de los niños en un refugio/campamento de refugiados o a los niños que se han reubicado en una situación de vivienda más permanente en un área segura.

Es posible que a los niños de una zona donde todavía hay conflictos diarios se les haya eliminado su fuente de agua potable. El cuerpo humano sólo puede aguantar unos tres días sin agua. En muchos lugares todavía hay agua sucia disponible, pero esto puede provocar exposición a bacterias y parásitos. Es importante recordar que los niños en una zona de conflicto activo, así como los que llegan a los centros de refugiados, pueden estar deshidratados o sufrir enfermedades debido al consumo de agua sucia. Proporcionar hidratación segura y atención médica debería estabilizar cualquier problema rápidamente. (Los casos de deshidratación grave deben ser referidos a un médico, ya que puede provocar un desequilibrio electrolítico que puede provocar problemas cardíacos).

Los alimentos son uno de los bienes que a menudo escasean durante una guerra. No sólo se reduce el volumen de alimentos consumidos, sino que a menudo las comidas que se consumen no son tan saludables como podrían ser normalmente. Como resultado, los niños pueden sufrir desnutrición leve o grave. Tenga mucho cuidado al darle cualquier alimento a un niño que parezca gravemente desnutrido. Primero se debe consultar a un

médico (si es posible). Se estima que hasta la mitad de los supervivientes del campo de concentración nazi de Auschwitz murieron tras la liberación porque sus cuerpos no pudieron procesar los alimentos que les dieron cuando fueron liberados.⁴⁹ Un cuerpo al que se le negó alimento durante un periodo largo de tiempo se debe reintroducirlo lentamente y preferiblemente bajo la dirección de un profesional médico.

⁴⁹ Enciclopedia del Holocausto, "Liberación"

Para los casos de desnutrición que son leves a moderados, es importante proporcionar alimentos saludables, en particular frutas, verduras y cereales integrales. Si es posible, los padres deben recibir multivitaminas en las dosis adecuadas para la edad del niño y se les debe alentar a que le den una al día. Esto repondrá más rápidamente las vitaminas y minerales faltantes que podrían provocar otros problemas de salud como el escorbuto o el raquitismo.

Una vez cubiertas las necesidades de alimentos y agua, la siguiente preocupación suele ser el refugio. A menudo los refugios proporcionados son temporales, ya que muchos refugiados y desplazados internos esperan regresar a sus hogares cuando cesen los combates. O puede encontrar niños que intentan vivir en casas dañadas por bombas o misiles. A menudo, es posible que esté intentando ayudar a las familias a encontrar algún tipo de nueva vivienda familiar, ya sea de forma temporal o permanente.

La primera consideración siempre debe ser encontrar el entorno más seguro para el niño. Es importante pensar detenidamente sobre los peligros que un niño puede encontrar en cualquier entorno. Por ejemplo, un refugio o campamento para refugiados puede parecer seguro, pero los niños posiblemente estarán más expuestos a depredadores infantiles, especialmente si no existen salvaguardias para protegerlos. Los niños refugiados no acompañados corren un mayor riesgo no sólo de sufrir algún tipo de abuso, sino también de ser llevados a una situación de trata.⁵⁰

Otros peligros a considerar son los causados por daños o debilidades estructurales o por una construcción de mala calidad en general. Muchas veces se encuentran hogares más permanentes para refugiados o familias desplazadas internamente con los costos más bajos o se construyen rápidamente con materiales inferiores. Esto puede significar que las familias sean alojadas en viviendas deficientes, lo que puede ser peligroso para sus

hijos.

Si la vivienda que una familia ha conseguido parece deficiente, intente encontrar formas de hacer que el entorno sea lo más seguro posible. Piense en proyectos como proporcionar dispositivos a prueba de niños para los enchufes, control de plagas seguro, control de moho y reparaciones simples para eliminar cualquier otro peligro en la vivienda. En casos graves, su ministerio puede optar por intentar encontrar una mejor situación de vivienda para la familia.

⁵⁰ Kadir, "Efectos del conflicto armado en la salud y el desarrollo infantil"

Si una familia es alojada en un apartamento para una vivienda más permanente, no olvide que necesitará artículos para el hogar como equipos y suministros de limpieza, productos de papel y otros artículos esenciales. Muchos apartamentos se alquilan sin muebles, por lo que la familia necesitará al menos la ropa de cama más básica. Es importante señalar que algunas organizaciones de ayuda importantes proporcionarán transporte y uno o dos meses de alquiler a los refugiados y nada más. No asuma que todas las necesidades de artículos para el hogar de una familia se han satisfecho simplemente porque una agencia reconocida ha ayudado a ubicar a la familia en su vivienda.

Otra preocupación, en particular para los refugiados y los niños desplazados internos, es la ropa. Durante la guerra, la gente suele huir de sus hogares en situaciones extremadamente peligrosas. Salen por cualquier medio posible. La mayoría no lleva consigo más que la ropa que lleva puesta y tal vez una mochila o una bolsa de compras con todo lo que cabe en ella. Cualquier ropa que quede atrás puede ser destruida e incluso si pueden recuperar esa ropa en algún momento, necesitan suficiente ropa para que su situación actual sea sostenible.

Al proporcionar ropa, asegúrese de que sea nueva o que esté en excelentes condiciones, si es posible. Puede pasar mucho tiempo antes de que la familia tenga ingresos y dinero para comprarse ropa nueva. Intentarán que la ropa que tengan dure el mayor tiempo posible, por lo que los obsequios de ropa en buenas condiciones son una bendición.

No olvides las necesidades de cualquier prenda para una temporada que puedan tener. Aquellos que huían del conflicto probablemente se marcharon con ropa para la estación

del año en ese momento. Necesitarán ropa para otras estaciones y para las diversas condiciones climáticas posibles dentro de cada estación. Proporcionar impermeables, botas, gorros, guantes, chaquetas, abrigos y otros artículos de mayor costo no sólo protege a los niños de las condiciones climáticas, sino que también permite a la familia comprar alimentos u otros artículos necesarios con los fondos que puedan tener.

Los ministerios a menudo olvidan la necesidad que pueden tener las familias de suministros básicos utilizados en la higiene y el cuidado personal. Es posible que artículos como pañales, productos sanitarios, jabón, champú, cepillos de dientes, pasta de dientes, desodorante, maquinillas de afeitar y más no estén disponibles en una zona de guerra ni hayan sido traídos por refugiados de la guerra. Los medicamentos de venta libre suelen ser costosos y los niños pueden necesitar medicamentos apropiados para su edad para aliviar el dolor, problemas gastrointestinales, alergias y más. Es posible que la familia también necesite artículos para el cuidado continuo de las heridas.

Cualquier lesión grave que los niños sufran en una guerra o mientras escapaban de una zona de guerra puede haberse abordado rápidamente, pero las lesiones que necesitan servicios de rehabilitación adicionales pueden no ser atendidas en el caos de la guerra y después de ella. Los voluntarios deben buscar señales de que un niño podría beneficiarse de atención médica adicional, terapias físicas u ocupacionales, así como cualquier necesidad de equipo especial como aparatos ortopédicos, extremidades artificiales, sillas de ruedas, etc. Si su ministerio no tiene la capacidad de brindar atención médica autorizada o equipo especial, tener la capacidad de enviar a las familias a lugares específicos y acreditados que puedan brindarles la ayuda que necesitan puede ahorrarles tiempo y dinero. Las familias también pueden agradecer que un voluntario local les ayude a gestionar citas, trámites, etc.

Aunque no es necesariamente común, algunos niños toman medicamentos recetados para enfermedades crónicas. En la mayoría de los casos, los padres pedirán ayuda si se están quedando sin medicamentos recetados, pero algunos pueden requerir una receta nueva o renovada de un médico local. Encontrar a alguien que se encargue de las recetas de rutina puede resultar difícil en una zona de guerra o para los refugiados que son nuevos en una zona. Ayudarles a localizar la asistencia médica necesaria y farmacias con medicamentos a bajo coste puede resultar de gran ayuda.

Un tema de salud común que muchas organizaciones y ministerios humanitarios pasan por alto son las vacunas. Los niños pequeños visitan con bastante frecuencia a los pediatras, durante los cuales se les administran vacunas. Estas visitas al pediatra a

menudo se pierden durante una guerra y después de ella. Dependiendo de la situación y los recursos disponibles, puede ser útil proporcionar clínicas de vacunación donde los niños puedan recibir las vacunas que les faltaron. Esto ayudará a prevenir problemas de salud graves adicionales que pueden ocurrir cuando los niños no vacunados contraen enfermedades como sarampión, paperas, varicela, tétanos, etc.

Por último, hay dos cuestiones básicas de salud física que a menudo se ven afectadas por la guerra y que a menudo se pasan por alto debido a necesidades más apremiantes. Los niños hasta los dieciocho años necesitan dormir entre nueve y doce horas cada noche.⁵¹ Los ruidos de las batallas, los bombardeos o incluso los ruidos de otras personas en un refugio para refugiados pueden perturbar el sueño. Muchos niños tendrán falta de sueño, lo que puede debilitar su sistema inmunológico y hacerles más difícil concentrarse en las lecciones académicas o tener un autocontrol adecuado para cumplir con las expectativas de su comportamiento.

Si los niños han estado privados de sueño durante un largo período de tiempo, puede parecer que duermen la mayor parte del día y de la noche durante unos días cuando finalmente se encuentran en un ambiente propicio para dormir. Si sus áreas para dormir tienen mucho ruido y luz, su ministerio puede considerar ofrecer a niños mayores y adolescentes un antifaz para dormir y tapones para los oídos para que les resulte más fácil conciliar el sueño.

⁵¹ Sleep Foundation, "¿Cuánto sueño necesitan los bebés y los niños?"

También se suele negar el ejercicio a los niños en una situación de guerra. Es posible que estén sentados durante largos períodos de tiempo o que no puedan hacer ejercicio de manera segura en sus formas preferidas. La falta de ejercicio puede debilitar el sistema inmunológico, causar problemas digestivos, aumentar los niveles de estrés y dificultar que los niños tengan autocontrol. Si los patios de recreo o las áreas de juego no están disponibles o son inseguras, puede ser útil diseñar formas creativas para que los niños se muevan y hagan el ejercicio necesario. Dirigir estas actividades o brindarles a los padres ideas y cualquier equipo necesario puede hacer que sea más probable que los niños hagan al menos parte del ejercicio que necesitan cada día.

Los niños que continúan viviendo en la zona donde se libró la guerra enfrentan un peligro muy real debido a las minas terrestres y las municiones sin detonar. Generalmente se

hacen esfuerzos para eliminar esos peligros tan pronto como terminan los combates. Desafortunadamente, siempre parece haber algunos que no son hallados. Los niños pueden encontrar estas armas y resultar heridos o muertos mientras juegan o persiguen a sus mascotas. Los ministerios deben alentar y apoyar cualquier esfuerzo de los gobiernos locales u otros grupos para encontrar y eliminar minas terrestres y otros restos de guerra potencialmente peligrosos que podrían hacerle daño a los niños.

Capítulo 5 - Intervenciones para abordar los síntomas psicológicos

Es importante recordar que, como lego sin formación formal en psicología o terapia, existen limitaciones en lo que puede hacer para ayudar a aliviar cualquier síntoma psicológico que los niños puedan tener como resultado de la guerra. Sin embargo, los expertos están empezando a darse cuenta de que debido a la falta de atención calificada disponible por parte de profesionales de la salud mental en comparación con la demanda en muchas áreas, algunas actividades pueden ser realizadas de manera segura por personas no profesionales. Esto puede brindarles a los jóvenes la oportunidad de obtener la ayuda que necesitan más rápidamente de lo que lo harían de otra manera.

Todavía hay algunos límites que deben respetarse al intentar ayudar a los jóvenes a abordar cualquier síntoma psicológico del trauma que experimentaron durante una guerra. Como lego, usted no está cualificado para hacer un diagnóstico de un problema psicológico, por muy precisa que sea su evaluación. Es peligroso etiquetar a alguien como si tuviera una afección que en realidad tal vez no tenga. Especialmente en los jóvenes, puede afectar negativamente a su autopercepción y su autoestima. Al ministrar a niños que han experimentado la guerra, las etiquetas no son particularmente útiles para ningún lego que los esté ministrando y ni usted ni su ministerio deben ponerles etiquetas a los niños.

Los legos no pueden prescribir medicamentos, pero es importante evitar también sugerir a los jóvenes que tomen remedios a base de hierbas o de otro tipo que estén disponibles sin receta. Muchas hierbas tienen interacciones de las que quizás no esté al tanto y que podrían afectar negativamente a la persona a la que intenta ayudar. A menudo, el sueño, una dieta saludable y el ejercicio regular pueden proporcionar la ayuda que los jóvenes necesitan para estar mejor preparados para sanar psicológicamente. Los jóvenes con problemas psicológicos graves deben consultar a un profesional de la salud para determinar si los medicamentos podrían ayudar o no.

Al abordar los problemas psicológicos, existen algunas actividades que puede utilizar para

ayudar a los jóvenes a procesar lo que han experimentado. También puede hacer cosas para ayudarlos a identificar y expresar las emociones complejas que sienten. Incluso hay bastantes actividades que los legos pueden utilizar y que ayudarán a los niños a comenzar a recuperarse del trauma. (En algunos casos, estas actividades tienen aspectos que pueden ser realizados de forma segura por personas no profesionales y otras posibles aplicaciones que sólo deben ser utilizadas por profesionales. Por lo general, estas restricciones se centran en el diagnóstico y el tratamiento médico, pero puede haber otras. En las secciones a continuación, se compartirán las limitaciones sobre cómo los diversos tipos de actividades pueden ser utilizadas por personas no profesionales.)

Existe bastante superposición en la forma en que se abordan los diversos síntomas psicológicos. Para que sea más fácil encontrar lo que necesita para un niño o grupo de niños en particular, la información en el resto de este capítulo está organizada por los tipos generales de actividades que usted o su ministerio pueden utilizar. Es seguro asumir que cualquiera de estos tipos de actividades puede ayudar a abordar los síntomas resultantes de una o más de estas áreas generales de necesidades psicológicas:

- Calma.
- Identificación y expresión de emociones complejas.
- Comprensión y procesamiento de diversos eventos y experiencias.
- Curación de un trauma que incluye:
 - Reducción de síntomas psicológicos negativos como pesadillas.
 - Sentirse adecuadamente seguro en diversos entornos comunes.
 - Comprensión adecuada de lo que uno puede y no puede controlar.
 - La capacidad de elegir y residir en un estado emocional específico durante un tiempo.
 - La capacidad de calmarse a sí mismo y redirigir el pensamiento cuando sea necesario.
 - Una autoestima sana, ni demasiado alta ni demasiado baja
 - Nota: La esperanza y el perdón se abordarán en el capítulo sobre intervenciones espirituales.
- Desarrollar mecanismos de afrontamiento saludables para utilizar cuando estás estresado o ansioso.

Aunque en cada categoría de intervenciones se darán varios ejemplos de cómo se utilizan, las ideas de actividades específicas para todas las intervenciones se encontrarán en un capítulo separado.

Identificación de sistemas de apoyo

Los niños que son más resilientes después de vivir una guerra suelen ser aquellos que cuentan con una sólida red de apoyo. Se deben hacer esfuerzos para identificar las relaciones que les pueden brindar apoyo disponibles para cada joven. Los niños mayores y los adolescentes deberían participar en este proceso. Esto no sólo los hace más conscientes de las diversas personas a las que pueden acudir en busca de ayuda, sino que también alerta a los adultos que participan en el proceso de identificación sobre cualquier debilidad en la red de apoyo de un joven específico. Los jóvenes también pueden ayudar compartiendo sus percepciones sobre la fortaleza o debilidad de diversas relaciones que les pueden brindar apoyo. Si bien sus evaluaciones sobre la cantidad de apoyo que una persona en particular está dispuesta a brindar pueden ser inexactas, sus percepciones afectarán su disposición a recurrir a personas en particular en busca de apoyo emocional.

Gestión de relaciones

Los jóvenes que viven una guerra a menudo luchan por mantener relaciones sanas con sus familiares y amigos y esto puede afectar su salud emocional y mental. La guerra a menudo significa que la gente se muda -a veces sin previo aviso- o es llamada a participar en la guerra de alguna manera. Los niños y adolescentes pueden encontrarse repentinamente sin amigos o con un padre ausente. Los jóvenes pueden sentirse aislados y tener dificultades para encontrar nuevos amigos o encontrarse de luto por la pérdida temporal o permanente de un padre o un amigo.

Quienes cuidan a jóvenes en una zona de guerra o como refugiados necesitan encontrar maneras de ayudarlos a crear nuevas amistades y al mismo tiempo mantener conexiones con aquellos que ahora están lejos. Muchos jóvenes pueden intentar utilizar las redes sociales o los mensajes de texto para mantener relaciones con sus amigos. Si bien esto puede ayudar a aliviar la soledad y darles a los adolescentes una sensación de normalidad, depender simplemente de relaciones a larga distancia puede eventualmente hacerlos sentir aún más solos. Esto puede ser especialmente cierto si las vidas separadas de los amigos adquieren apariencias muy diferentes a las de su propia experiencia.

Hacer nuevos amigos no siempre es fácil, especialmente durante la adolescencia. Dado que es natural esperar que la vida vuelva a la normalidad rápidamente, los jóvenes pueden preferir creer que la separación de sus amigos es a corto plazo y que no necesitan hacer nuevos amigos. También pueden ser reacios a esforzarse por encontrar nuevos amigos en el lugar donde viven actualmente. Esto puede deberse a que les parece demasiado trabajo o al miedo al rechazo o a la pérdida que sentirán cuando finalmente también se separen de

estos amigos.

Si bien los adultos no pueden obligar a los niños o adolescentes a ser amigos, pueden ayudar a facilitar la construcción de relaciones. Acoger a jóvenes para actividades o comidas puede brindarles un ambiente relajado en el que pueden comenzar a conocerse. Alentar a los adolescentes a inscribirse en actividades fuera de la escuela también puede brindarles acceso a posibles nuevos amigos. Si bien no se debe inscribir a los niños en demasiadas actividades, pueden beneficiarse de una exposición semanal a nuevos niños fuera de la escuela. Los padres también pueden facilitar amistades potenciales organizando citas para jugar y actividades con otros padres y sus hijos.

A algunos niños les resultará difícil hacer nuevos amigos. Pueden ser tímidos o socialmente ineptos. Puede ser útil dedicar tiempo a enseñarles habilidades que mejorarán sus interacciones sociales con los demás. Guiones con interacciones sociales se pueden encontrar en línea en muchos idiomas y, a menudo, se utilizan para ayudar a quienes son socialmente ineptos. Estos guiones les dan a los niños práctica en las cosas específicas que pueden decir o hacer y que se considerarían apropiadas en una variedad de interacciones sociales.

En otras situaciones, los grupos de amigos que ya están formados pueden mostrarse reacios a incluir a alguien nuevo. Esto es común en cualquier entorno, pero puede resultar particularmente difícil en una situación de refugiados. En algunas áreas, los refugiados pueden ser vistos como inadecuados para la amistad o los adolescentes locales pueden ser reacios a entablar amistad con alguien que se mudará pronto. Si los intentos de hacer nuevos amigos son rechazados, y especialmente si el rechazo es mezquino o cruel, la sensación de soledad puede ser aún más profunda.

A menudo los adultos pueden ofrecer consuelo y apoyo cuando un joven está excluido socialmente. Pueden aliviar la sensación de aislamiento alentando a esos niños a involucrarse socialmente con otros refugiados de su edad o con niños más pequeños y adultos seguros. Participar en actividades divertidas con uno de sus padres o hermanos también puede ayudar. Si bien quizás no sean un sustituto perfecto, estas relaciones pueden aliviar la soledad.

Si los jóvenes tienen la edad suficiente para tener relaciones románticas, la separación o posible separación de la otra persona puede resultar devastadora. Si bien los adultos pueden darse cuenta de que la relación probablemente habría terminado eventualmente incluso sin una guerra, los adolescentes a menudo creen que cualquier persona con la que

salgan tendrá una relación con ellos para siempre. Agregue el drama de la guerra y podrán sentirse como el héroe o la heroína de una película romántica. Para los adolescentes con ciertas personalidades o cuando la relación fue a largo plazo, el duelo por la separación puede parecer como si el adolescente estuviera de luto por la muerte de su cónyuge. No intentes minimizar la situación. Su dolor y luto son reales y se les debe consolar con amor y respeto.

Cuando se avecina la separación, puede resultar especialmente tentador traspasar los límites físicos de la relación romántica. Las películas y los libros hacen que parezca importante hacer eso. Se debe recordar a los adolescentes todas las posibles repercusiones negativas (físicas, emocionales y espirituales) de hacer cualquier cosa que esté destinada a realizarse únicamente en el contexto de un matrimonio. No sermonee, es mejor empatizar con su dolor y tener conversaciones amorosas pero firmes sobre las posibles consecuencias de sus posibles elecciones.

Después de la separación, permítales continuar comunicándose todo lo que quieran, siempre y cuando no interfiera con sus tareas escolares y otras obligaciones y relaciones. Si hay un costo adicional por esta comunicación, es justo pedirles que ayuden a cubrir el gasto adicional si pueden trabajar. De lo contrario, se pueden establecer límites que sean justos para todos los involucrados. En la mayoría de los casos, la comunicación entre la pareja disminuirá gradualmente y finalmente terminará.

Las relaciones entre padres son cruciales para la salud y el bienestar de niños y adolescentes. A menudo, la guerra significa que uno o ambos padres son llamados a servir de alguna manera. Esto puede significar una separación larga, a menudo tanto en tiempo como en distancia. Los niños lamentarán esta situación de diversas maneras. Algunos pueden llorar como si el padre hubiera muerto. Otros pueden enojarse, retirarse o actuar como si la ausencia no les molestara en absoluto. Es importante empatizar con el niño. No haga promesas que no pueda cumplir. Si el padre puede morir, sea honesto de manera apropiada para su edad. Ofrecer esperanza y apoyo sin garantizar el regreso seguro del padre ausente.

Puede resultar útil facilitar la comunicación entre los niños y sus padres ausentes. Si bien algunas situaciones militares requieren que los soldados corten todo contacto con sus seres queridos por un tiempo, la mayoría permitirá que continúen al menos algunas comunicaciones. Esto a veces requerirá un esfuerzo sacrificado por parte del padre ausente. Después de un día horrible de luchar en una guerra, escribir o llamar a sus hijos puede ser lo último en lo que piensan la mayoría de los soldados. Sin embargo, necesitan comprender la importancia crítica de la comunicación regular para mantener una relación

sana entre padres e hijos. Las videollamadas son particularmente útiles para los niños. Si los padres saben que se van a una movilización militar, es posible que deseen grabarse leyendo sus cuentos favoritos antes de dormir o recordándoles a sus hijos cosas importantes. Estos videos pueden cerrar la brecha en momentos en que la comunicación es difícil o imposible.

Por extraño que parezca, un padre que regresa de una movilización prolongada puede ser casi tan perturbador como un padre que se prepara para irse. Los niños se han acostumbrado a una nueva rutina y a no tener a sus padres cerca para apoyarlos o disciplinarlos. Es posible que los niños muy pequeños apenas recuerden al padre que acaba de regresar. La comunicación es clave a medida que los padres se reintegran a la vida familiar diaria. Discuta las emociones encontradas que todos tienen. Fomente la paciencia a medida que se establecen nuevas rutinas e interacciones. Recuerde a los niños que el padre que regresa puede estar exhausto, herido o luchando con sus recuerdos de la guerra. No tema buscar ayuda externa si la transición es particularmente difícil. Tomará tiempo y esfuerzo, pero con el tiempo se podrá establecer una nueva dinámica familiar y sus hijos se beneficiarán al tener a ambos padres disponibles para ellos.

Recordando eventos traumáticos

Muchas de las intervenciones y actividades en el resto de este libro suponen que quienes participan recuerdan lo que les sucedió durante la guerra y sus secuelas. Algunos jóvenes parecerán no recordar sus experiencias. Esto a veces puede ser una elección intencional hecha porque esos recuerdos parecen peligrosos. Los jóvenes pueden incluso tener miedo de intentar recordar eventos durante actividades diseñadas para ayudarlos a procesar y sanar esos incidentes.

Si bien este “olvido” puede parecer más seguro para los jóvenes, en realidad puede hacer que el niño continúe presentando síntomas psicológicos por más tiempo del necesario. Si bien no se debe obligar a los jóvenes a recordar y procesar sus experiencias, sí se les debe alentar a que lo hagan. Puede ser útil asegurarles que los recuerdos no los pondrán en peligro real. Reconocer que sus recuerdos pueden ser malos o angustiosos puede hacerlos sentir más “normales”. Explicar cómo su participación en actividades puede ayudarles a comenzar a procesar y sanar, reduciendo así cualquier síntoma no deseado, puede ser motivador. Los jóvenes que continúan negándose a pensar en cualquier cosa relacionada con la guerra o que realmente parecen no tener recuerdos de ciertos eventos deben ser remitidos a un profesional médico.⁵²

Identificando emociones

La guerra puede hacer que los jóvenes experimenten una amplia variedad de emociones. Algunas de estas emociones son complejas, ya que varias emociones están entrelazadas de tal manera que es difícil identificar qué emociones específicas están involucradas. Estas emociones deben ser analizadas e identificadas para una verdadera curación. Si bien esto puede ser difícil para cualquier joven, los niños pequeños con un vocabulario emocional limitado y los niños con ciertas necesidades especiales pueden encontrarlo particularmente difícil.

Otros niños pueden intentar ignorar o reprimir sus emociones negativas, especialmente si son particularmente fuertes. Esto puede añadir estrés a la vida del joven y provocar síntomas negativos adicionales, incluidos problemas de salud como mareos, dolores de cabeza, dolores de estómago y más.⁵³ Los niños que parecen seguir negando sus emociones deben ser remitidos a un profesional médico.

Lucia Capacchione creó cinco categorías distintas de emociones negativas que los jóvenes pueden experimentar.⁵⁴ El uso de estas categorías puede ayudar a los jóvenes a analizar e identificar sus emociones. Aunque existen otras clasificaciones, las categorías de Capacchione pueden simplificar el proceso para los jóvenes que tienen dificultades. Sus categorías son:

⁵² Williams y Poijula, El libro de trabajo sobre el trastorno de estrés postraumático p.23

⁵³ Patel & Patel, "Consecuencias de la represión de las emociones: salud física, salud mental y bienestar general"

⁵⁴ Williams y Poijula, El libro de trabajo sobre el trastorno de estrés postraumático p.154

- Tristeza
- Miedo
- Enojo
- Confusión
- Depresión

Al trabajar con jóvenes para nombrar emociones, tener un vocabulario más amplio de palabras potenciales entre las cuales puedan elegir para describir sus emociones puede abordar su frustración al expresar la fuerza de sus sentimientos.⁵⁵ Otros jóvenes prefieren trabajar con una escala numérica, donde quizás un estado emocional leve se clasificaría como "uno" y un estado emocional extremadamente fuerte se clasificaría como "cinco". Los

niños más pequeños y menos verbales tendrán dificultades sin estas ayudas y pueden intentar comunicar la profundidad de una emoción por medios inapropiados como morder o golpear. Estas ayudas también pueden resultar útiles para los jóvenes que intentan separar estados emocionales más complejos. ("Mi miedo era un "dos", mi enojo un "cinco" y mi tristeza un "tres" cuando eso sucedió").

Los jóvenes pueden sentirse molestos o avergonzados cuando experimentan una emoción positiva en medio de una guerra y sus consecuencias. Quizás creen que de algún modo está mal encontrar algo gracioso o sentir alegría en medio de tantas experiencias terribles. Debemos garantizar asegurarles que nuestro cerebro realmente se beneficia al tomar descansos de las emociones negativas, aunque sea por unos minutos. Esto ayuda a mantener nuestro cerebro emocionalmente flexible y hace que sea más fácil sanar y experimentar días llenos de emociones positivas en el futuro.⁵⁶

A medida que los jóvenes comienzan a ordenar sus emociones, puede ser importante recordarles que incluso las emociones negativas tienen un propósito. El miedo, por ejemplo, puede ser una advertencia de que debemos evitar algo peligroso, como un oso hambriento. Mientras piensan en las emociones que sienten, anímelos a pensar en las formas en que esas emociones pueden ayudarlos, así como en las formas en que pueden lastimarlos si se llevan al extremo. Con el tiempo, es de esperar que comiencen a comprender por qué ciertos eventos crean ciertas reacciones emocionales en ellos.

Ejercicios de atención plena

La atención plena (a veces conocida como conexión a tierra) es una técnica para centrar intencionalmente tu atención en lo que está sucediendo en el presente. Varias personas han promovido la atención plena de maneras que pueden ser impías, neutrales o piadosas dependiendo de su visión del mundo.⁵⁷ Dado que se ha demostrado que la atención plena es útil para reducir la ansiedad, aquí se intentará explicar cómo utilizar la atención plena con los jóvenes de maneras que también honren a Dios.

⁵⁵ Consulte el Apéndice 2 para conocer las palabras del vocabulario de emociones.

⁵⁶ Kashdan & Rottenberg, "La flexibilidad psicológica como aspecto fundamental de la salud"

Si bien la oración y la meditación en las Escrituras son dos formas de ayudar a los estudiantes a calmarse con atención plena, existen otras técnicas que también se pueden utilizar. A menudo implican obligar a la mente a ser más consciente del entorno actual.

Uno de los ejercicios de atención plena más populares pide a los participantes que nombren tres cosas que pueden ver, dos cosas que pueden oír y una que pueden tocar. Otros implican ser más intencionales al realizar actividades cotidianas, como disfrutar lentamente de una taza de té mientras se presta mucha atención a su apariencia, olor y sabor. Mucha gente también considera la respiración controlada y ciertos ejercicios detallados en otras partes de este capítulo como actividades de atención plena.

Respiración controlada

No siempre nos damos cuenta, pero cuando estamos estresados, nuestra respiración y nuestro ritmo cardíaco se aceleran. Esto genera un estrés adicional en nuestros cuerpos y puede hacer que nuestros pensamientos y emociones también se aceleren. Controlar la respiración ralentizándola también puede ayudar a calmar el cuerpo y la mente. Cuando el cuerpo y la mente están calmados, es mucho más fácil para los jóvenes concentrarse en otras actividades que puedan mejorar su salud psicológica.

Curiosamente, la respiración se puede controlar mediante ejercicio o alguna forma de quietud intencional. El ejercicio puede eliminar las sustancias químicas creadas por los altos niveles de estrés, así como quemar el exceso de energía necesaria para entrar en un estado de hipervigilancia con la consiguiente aceleración de la respiración y el ritmo cardíaco. El ejercicio regular también tiende a crear naturalmente una frecuencia cardíaca en reposo más lenta y reduce la cantidad de aire que el cuerpo necesita para cualquier tipo de movimiento, por lo tanto, la frecuencia respiratoria es lenta.

A los niños también se les pueden enseñar varios ejercicios que les ayuden a controlar su respiración y a disminuir el ritmo de inhalación y exhalación. A menudo, estos ejercicios de respiración se combinan con imágenes vívidas, como soplar una burbuja, que ayudan a los jóvenes a recordar cómo hacerlos incluso cuando están estresados. Ciertas clases de ejercicios más lentos, como las clases de estiramiento y Pilates, también se centran en técnicas de respiración al realizar los ejercicios. Este tipo de actividades físicas combinan los beneficios del ejercicio y las técnicas de respiración controlada.

⁵⁷ Enfoque en la Familia, "Atención Plena: Un Enfoque Cristiano"

Artículos de confort

Los niños pequeños normalmente pasan por una etapa en la que encuentran consuelo en un animal de peluche, una manta favorita u otros artículos que elijan. Incluso los niños que

han superado su necesidad de estos artículos pueden descubrir que los eventos traumáticos que han experimentado crean la necesidad de volver a usar un artículo de confort temporalmente.

A veces, la familia habrá alentado a sus hijos a traer consigo un artículo de confort favorito si huyeron o les habrá permitido volver a usar un artículo favorito de cuando eran más pequeños si permanecieron en el lugar durante el conflicto. Algunos padres pueden estar preocupados por lo que parece ser una regresión en sus hijos a una etapa anterior de la niñez debido al uso de cualquier elemento de confort. Esta regresión temporal en el desarrollo es bastante común en los traumas infantiles.⁵⁸ La necesidad del animal de peluche u otros artículos de confort disminuirá a medida que el niño comience a sanar.

En un estudio, a los niños se les dio un cachorro de peluche y se les dijo que estaba lejos de casa y que necesitaba a alguien que lo abrazara y lo consolara. Descubrieron que los niños que cuidaron al cachorro de peluche experimentaron un fuerte efecto positivo en sus reacciones de estrés traumático.⁵⁹ Aunque (hasta donde yo sé) no se han realizado estudios similares sobre si el uso del propio animal de peluche u otros elementos de confort del niño tuvo o no un impacto similar, creo que se podría asumir con seguridad que el impacto positivo sería similar, aunque no tan pronunciado.

Para los niños que experimentan hipervigilancia u otras reacciones de estrés, otras soluciones de confort pueden ser útiles. Algunos niños pueden volver brevemente a chuparse el dedo, retorcerse el cabello u otros comportamientos que utilizaban para calmarse en el pasado. Otros niños pueden querer una luz de noche o que las puertas se mantengan abiertas o cerradas. La necesidad de utilizar estos comportamientos y elementos para calmar y/o consolar debería disminuir con el tiempo a medida que el niño comienza a sanar. Si los comportamientos no disminuyen después de un tiempo o aumentan en frecuencia después de un período de intervenciones y sin eventos traumáticos adicionales o si comienzan a causar problemas de salud (por ejemplo, arrancarse el cabello en lugar de simplemente retorcerlo), se debe consultar a un profesional.

Se sabe desde hace mucho tiempo que los animales de todo tipo ayudan a reducir el estrés y aliviar la soledad y la depresión.⁶⁰ Si la familia tiene una mascota, animar al niño a pasar tiempo con el animal puede ayudar. Se debe tener especial cuidado al brindar a los niños la oportunidad de interactuar con animales que no son propiedad de la familia. Un niño que tiene miedo a los perros, por ejemplo, puede quedar aún más traumatizado si se le presiona para que interactúe con un perro extraño. Cualquier animal que se presente a

los niños en un intento de ayudarlos a calmarse debe elegirse por su comportamiento tranquilo y afectuoso. Curiosamente, el tipo de animal no parece importar siempre que el niño se sienta cómodo interactuando con él. Se han utilizado con éxito perros, gatos, caballos e incluso peces para ayudar a reducir el estrés en niños que han sufrido un trauma.

⁵⁸ Kadir, "Efectos del conflicto armado en la salud y el desarrollo infantil"

⁵⁹ Betancourt", Intervenciones para los niños afectados por la guerra"

⁶⁰ Medicina John Hopkins, "El amigo que te mantiene joven"

Exposición a la naturaleza

Aunque la investigación es comparativamente nueva, la gente de alguna manera siempre ha sabido que la naturaleza puede ayudar a reducir el estrés y tiene un aspecto curativo.⁶¹ Para los cristianos, sabemos que las Escrituras nos dicen que la Creación de Dios no solo nos recuerda la existencia de Dios, sino también el amor y el poder de Dios y Sus promesas.⁶² Estos recordatorios de Dios también pueden ofrecernos confort.

Los paseos y caminatas por la naturaleza son quizás la mejor manera de exponer a los niños a la Creación de Dios. El acto de combinar ejercicio con la exposición a la naturaleza sólo aumenta los posibles beneficios de las caminatas y las excursiones. Si te encuentras en un entorno urbano o te encuentras en una situación en la que todavía es peligroso que los niños pasen tiempo al aire libre, todavía hay formas de exponer a los jóvenes a la naturaleza.

Para quienes viven en entornos urbanos, la mayoría de las ciudades tienen parques, jardines u otros espacios verdes. No olvide que los árboles a lo largo de una acera o el cielo también son parte de la naturaleza. Si tiene acceso a las cosas necesarias, considere ayudar a los niños a cultivar cosas. Incluso si no hay semillas disponibles, muchos productos se pueden cultivar a partir de restos de cocina que normalmente se desechan. Si no hay terreno disponible para plantar un jardín, un jardín en macetas funcionará igual de bien en la mayoría de los casos. Cultivar flores expone a los niños a la belleza, pero cultivar alimentos gratis puede ayudar a los niños a tener la sensación de proporcionar algo que sus familias necesitan. Esto puede darles un sentido de propósito y significado que puede haber sido disminuido por la guerra.

Otra forma en que los niños pueden interactuar con la naturaleza es a través de manualidades o colecciones. Anime a los niños a interactuar con las cosas que encuentran en la naturaleza de manera creativa. Elementos como rocas, conchas, flores, semillas y hojas son excelentes materiales encontrados para usar en proyectos de arte. Algunos jóvenes pueden quedar fascinados con las rocas o conchas y querer empezar a coleccionarlas. Sin embargo, antes de alentar a los niños a comenzar a recolectar cualquier artículo, es importante considerar si la familia necesitará mudarse a un nuevo alojamiento en el futuro. Si la familia no está en condiciones de vivienda estables, tener algo más al mudarse puede agregar más estrés del que resuelve.

⁶¹ Robbins, "Ecopsicología: cómo la inmersión en la naturaleza beneficia su salud"

⁶² Salmo 121:1-2 y otros

Ejercicios de visualización y reflexión.

Las personas que han experimentado un evento traumático a menudo "verán" la experiencia repetida una y otra vez en sus mentes. Esto puede ocurrir durante los sueños o mientras está despierto si algo en el entorno desencadena el recuerdo. El desencadenante puede ser que alguien mencione el evento o puede ser algún elemento sensorial que el cerebro haya asociado con el incidente. Algunos jóvenes pueden optar por revisar sus recuerdos de ciertos eventos una y otra vez en un intento de comprender mejor lo que sucedió.

Que los jóvenes experimenten o no estos recuerdos o imágenes negativos y no deseados depende en gran medida de lo que el niño vio y experimentó, así como de docenas de otros factores. Algunos niños pueden experimentar pesadillas que no son cosas que realmente vieron o experimentaron, pero que de todos modos son intimidantes. Las imágenes guiadas, a veces denominadas terapia de ensayo de imágenes, ayudan a los jóvenes a reemplazar las imágenes negativas o traumáticas de sus mentes por otras más agradables. De manera natural muchos padres la han practicado durante generaciones (sin saber que se trataba de una terapia con nombre). El dicho de "pensar en algo agradable" antes de acostarse o cuando nos enfrentamos a imágenes mentales desagradables también tiene una base bíblica.⁶³

La terapia de ensayo de imágenes es un tipo de terapia cognitivo-conductual. Como tal,

los legos no deberían utilizarla para diagnosticar o tratar problemas psicológicos. Sin embargo, los legos pueden enseñar a los niños cómo reemplazar las imágenes negativas por otras más positivas, como lo han hecho los padres durante siglos. Los estudios han descubierto que el reemplazo de imágenes puede reducir la frecuencia de las pesadillas y reducir el estrés que a menudo causan. También puede reducir los síntomas del trastorno de estrés postraumático y la ansiedad.⁶⁴

Como lego, hay dos aspectos de las imágenes guiadas que puedes probar con los jóvenes de forma segura: enseñarles a controlar y cambiar sus pensamientos mientras están despiertos y enseñarles cómo cambiar sus sueños mientras siguen soñando. Es importante recordar que los niños que tienen dificultades con la metacognición (la conciencia de los propios pensamientos) tendrán dificultades para utilizar imágenes guiadas. Con esos niños, puede que sea necesario primero hacer actividades para hacerlos conscientes de sus propios pensamientos y del concepto que pueden controlarlos, antes de intentar enseñarles cómo utilizar imágenes guiadas para reemplazar los pensamientos negativos por otros positivos.

⁶³ Filipenses 4:8

⁶⁴ Tartakovsky, "¿Qué es la terapia de ensayo con imágenes (TRI)?"

Para los niños que parecen tener fuertes habilidades metacognitivas, hay varias cosas que pueden hacer para ayudarlos a manejar cualquier pensamiento o imagen negativa. Primero enséñeles a pensar en sus pensamientos como en un libro. Pueden "pasar la página" de sus pensamientos tal como lo hacen en un libro. Ayúdelos a comprender que, si bien es posible que no puedan evitar por completo que un pensamiento o una imagen negativa aparezca en su cerebro, pueden elegir durante cuánto tiempo "lo miran". Si es algo desagradable, pueden aprender a reemplazar rápidamente el pensamiento negativo por algo positivo.

Puede facilitar que los niños cambien de imagen enseñarles a decir mentalmente la palabra "para" tan pronto como se den cuenta de que están teniendo un recuerdo desagradable o viendo una imagen negativa. Explique que usar la palabra "para" como señal para cambiar de imagen será más fácil con el tiempo. Al principio, es posible que tengan que usar la señal varias veces en unos pocos segundos antes de que su cerebro

pueda pensar en otra cosa. Con práctica, deberían poder cambiar de imagen con éxito después de usar la señal una vez.

También puede resultar útil animar a los niños a elegir imágenes específicas que puedan utilizar para reemplazar las negativas. Esto hará que sea más fácil intercambiar imágenes mentales que si tuvieran que detenerse y pensar qué imagen quieren usar como reemplazo. Se debe animar a los jóvenes a que se imaginen la imagen elegida con el mayor detalle posible. A menudo esto resulta más fácil si imaginan un lugar favorito. ¿Qué ven cuando están allí? ¿Qué sonidos y olores asocian con ese lugar? ¿Qué hacen cuando están allí que disfrutan tanto?

Tenga momentos en los que los anime a practicar el cambio de imágenes en sus pensamientos. En las sesiones de práctica, ayúdalos a reemplazar un pensamiento agradable que les des por uno predeterminado. Puede ser útil mostrarles una fotografía del primer pensamiento. Por ejemplo, es posible que desees mostrarles una fotografía de algún lugar que hayas visitado. Intente elegir un lugar inusual, de modo que no sea la misma imagen que podrían haber elegido para su imagen de reemplazo. Anímelos a visualizar su imagen completamente en sus mentes (cerrar los ojos después de ver la foto puede ayudar) y luego intente cambiar sus pensamientos a su imagen predeterminada.

Una vez que los jóvenes se sientan cómodos cambiando imágenes en sus pensamientos mientras están despiertos, pueden intentar hacer lo mismo durante sus sueños. El proceso de intentar controlar los sueños se conoce como sueños lúcidos. A los niños puede resultarles difícil creer que pueden controlar sus sueños hasta cierto punto. Anímelos a probar las técnicas que les enseña durante un tiempo para ver si les ayudan. Algunos niños tendrán más éxito en esto que otros, pero se necesita algo de práctica antes de tener éxito de manera constante.

El primer paso para lograr sueños lúcidos es enseñar a los niños a ser conscientes de que están soñando. Explíqueles que pueden pensar mientras duermen, tal como lo hacen cuando están despiertos. Enséñeles a pensar "Esto es un sueño", tan pronto como se den cuenta de que están soñando. La mayoría de los jóvenes preguntarán cómo pueden saber que están soñando, a menudo porque los sueños parecen muy reales mientras los experimentamos.

Para explicarlo, pídale a alguien que comparta un sueño de la noche anterior o que comparta uno de sus sueños. Haga que los estudiantes señalen las cosas "raras" del sueño que no sucederían en la vida real. A menudo, en el sueño se trata de alguien o algo ficticio

o una combinación extraña de personas, lugares y eventos que no van juntos. Enseñe a los estudiantes a darse cuenta de que cuando sus pensamientos o lo que piensan en ese momento son experiencias tienen esas características, probablemente estén soñando. Tan pronto como se den cuenta de que es un sueño, deben utilizar la señal: "Esto es un sueño".

Una vez que hayan dominado un poco la capacidad de reconocer cuándo están soñando, pueden intentar controlar esos sueños. Anímelos a intentar cambiar lo que está sucediendo en el sueño de alguna manera. Pueden cambiar los personajes, el escenario o la acción, como si estuvieran escribiendo una historia. Si pueden cambiar los sueños con éxito o no, o incluso en qué medida, variará de un niño a otro. Algunos pueden descubrir que intentar cambiar el sueño en realidad los despierta del mismo. Sin embargo, los estudios han descubierto que el simple hecho de intentar cambiar las pesadillas disminuye su frecuencia después de un tiempo.⁶⁵

(Nota: existe una diferencia entre pesadillas y terrores nocturnos. Los padres generalmente no son conscientes de las pesadillas de un niño hasta que los sueños lo despiertan. Los terrores nocturnos generalmente los experimentan niños más pequeños y son más perturbadores para los que les cuidan porque pueden implicar llantos, gritos, apariencia de ojos vidriosos sin parecer realmente despiertos, agitación, etc. Aunque los terrores nocturnos pueden durar hasta cuarenta y cinco minutos, no es necesario despertar al niño, aunque sí debe evitar que hagan algo peligroso. Los niños no recuerdan los terrores nocturnos el día siguiente.⁶⁶)

⁶⁵ Tartakovsky, "¿Qué es la terapia de ensayo con imágenes (TRI)?"

⁶⁶ Healthy Children.org, "Pesadillas, terrores nocturnos y sonambulismo en los niños"

La reflexión es una práctica espiritual mencionada en la Biblia que también puede ayudar a los jóvenes a controlar los pensamientos negativos. Similar en algunos aspectos a la meditación, en realidad es más fácil para la mayoría de las personas y tiene beneficios adicionales.⁶⁷ Reflexionar sobre las Escrituras no es tan común en los círculos cristianos hoy como lo era en el pasado. Es probable que los jóvenes a quienes usted ministre no tengan idea de lo que significa, incluso si son cristianos fuertes que conocen bien las Escrituras. Si bien técnicamente no es una imagen que pueda reemplazar una negativa, cambiar los pensamientos a una escritura cuando surgen pensamientos negativos también puede ayudar a reenfocar el pensamiento.

Enseñar a los niños cómo reflexionar sobre las Escrituras suele ser más fácil si sugiere un

versículo bíblico específico sobre el cual puedan reflexionar. Al elegir versos, considere cuán profundamente podrá pensar en ellos el joven promedio. Los versos con las grandes ideas del cristianismo como el amor, el perdón, la obediencia y otras suelen funcionar mejor. Además de sugerir un versículo sobre el cual puedan reflexionar, puede resultar útil sugerir algunas preguntas que puedan intentar responder mientras reflexionan sobre el versículo. No los obligue a dar reacciones escritas ni a utilizar sus preguntas. Quiere ayudar, no microgestionar, su tiempo de reflexión.

La forma en que se estructure el tiempo de reflexión dependerá de cada individuo. Sugiere hacerlo al menos una vez al día y preferiblemente a la misma hora todos los días. Reflexionar mientras hacen algo que ya es un hábito fuerte, como desayunar o cepillarse los dientes, puede hacer que sea más probable que recuerden tener su tiempo de reflexión diario. Al principio, es posible que incluso quieras que practiquen la reflexión durante uno o dos minutos de la clase bíblica si eres su maestro (incluso treinta segundos les parecerán una eternidad al principio). Anímelos a seguir pensando en las Escrituras todo el tiempo y a volver a pensar en ellas si su mente se distrae. Quizás incluso quieras que algunos de ellos compartan sus pensamientos después de estas sesiones de práctica.

Estableciendo orden

Los niños encuentran consuelo y se sienten seguros cuando tienen una estructura en sus vidas. Rutinas, horarios e incluso reglas son parte de esa estructura necesaria. En la vida de un niño promedio, generalmente hay reglas, clases escolares, actividades, rutinas a la hora de acostarse, comidas regulares y otras cosas que naturalmente proporcionan esa estructura necesaria. La guerra, sin embargo, trae caos. Se alteran las rutinas. Las escuelas están cerradas y las actividades canceladas. Ese caos sienta las bases para que los niños sientan que su mundo es inestable y que ya no están seguros.

⁶⁷ Peña, "Meditación cristiana en comparación con atención plena"

A menudo, reintroducir algunas rutinas y estructuras (incluso comenzar a tener reglas y hacerlas cumplir nuevamente) puede ayudar a los niños a sentirse más estables emocionalmente. Aliente a los padres y otros que les cuidan a tener rutinas, incluso si son diferentes a las de antes de la guerra, debido a sus nuevas circunstancias. Los ministerios pueden ofrecer clases y servicios de adoración que se llevan a cabo con regularidad. Su ministerio también puede considerar ofrecer sesiones regulares de tutoría o actividades que creen un sentido de rutina y horarios para los niños y sus familias.

Es tentador asumir que los niños que han pasado por un trauma no necesitan reglas ni corrección cuando las desobedecen. Si bien podría ser aceptable cierta indulgencia durante la crisis actual, se debe intentar regresar a las reglas infantiles comunes de la cultura lo más rápido posible. Si usted es de una cultura diferente a la de los niños a quienes ministra, es importante conocer y respetar las reglas comunes para los niños de esa cultura. Usted y su ministerio deben respetar esas reglas a menos que vayan en contra de los mandamientos de Dios o pongan al niño en peligro.

La corrección y las consecuencias por desobedecer las reglas se discutirán detalladamente en el capítulo sobre conducta. Si bien se deben dar corrección y consecuencias para el comportamiento rebelde, la manera en que se dan debe ser sensible al trauma. La corrección y las consecuencias indican un regreso a la normalidad, pero cuando son demasiado duras pueden causar un trauma adicional al niño.

Dar opciones

Los niños que han experimentado una guerra han perdido todo sentido de su capacidad de controlar su mundo o cualquier parte de él. La guerra hace que el mundo se sienta increíblemente fuera de control y el comportamiento de los niños a menudo se controla al detalle para mantenerlos a salvo. Incluso se les puede negar la posibilidad de elegir cuánto comer, qué ponerse o cómo jugar. Los padres pueden sentir la necesidad de microgestionar los comportamientos y eliminar opciones para el niño incluso después de que la familia se encuentre en un entorno más seguro.

Si bien esta dinámica es natural en la guerra, seguir negando a los niños el derecho a controlar cualquier cosa en su entorno puede llevar a una mentalidad de víctima y a una baja autoestima. Si bien fueron efectivamente víctimas de la guerra, definirse como víctima hace que los niños no sientan ningún sentido de responsabilidad personal y desarrollen un escaso locus de control. Esto a su vez a menudo conduce a una visión general negativa de la vida, a una falta de sentimiento de responsabilidad, a una evitación de riesgos e incluso a una autoestima poco saludable.⁶⁸

Locus de control - La percepción de un individuo sobre las principales causas subyacentes de los acontecimientos de su vida. Cuanto más fuerte es el locus de control de una persona, más cree que tiene control sobre las cosas que suceden en su vida.

Los ministerios pueden ayudar reintroduciendo opciones en las vidas de los niños que han experimentado la guerra. Las opciones no tienen por qué ser complicadas y al principio usted puede optar por limitarlas a dos o tres opciones aceptables. Algo tan simple como elegir qué colores de crayones usar o qué sabor de bebida beber es un comienzo. Se puede alentar a los padres y personas que les cuidan a que ofrezcan gradualmente a sus hijos más opciones hasta que tomen el mismo tipo de decisiones que tomaban antes de la guerra.

En algunos casos, es posible que los niños quieran controlar demasiadas cosas del mundo que los rodea. Esto a menudo proviene de la creencia un tanto errónea de que si hubieran tenido más control sobre su entorno, los eventos traumáticos no habrían ocurrido. La realidad es que algunas cosas simplemente no podemos controlarlas. Esta necesidad de controlarlo todo requerirá más atención individual y posiblemente estrategias puente para ayudar a los niños a ceder gradualmente el control sobre algún aspecto de sus vidas a otros.

Las estrategias puente son acciones que los jóvenes pueden realizar y que se encuentran en algún punto entre una estrategia poco saludable que están utilizando actualmente y la estrategia normalmente aceptada en esas circunstancias. Por ejemplo, tal vez un niño quiera que las puertas estén abiertas en todo momento y sentarse al lado de la puerta para que haya una ruta de escape clara. Esto no siempre es práctico en la vida normal ni siempre estará dentro de la capacidad del niño determinar si una puerta está abierta o no. Una estrategia de puente requiere tener una conversación con el niño sobre por qué quiere que la puerta esté abierta.

Asegúrele al niño que el peligro ha pasado, pero tenga empatía con la necesidad de sentir que existe una ruta de escape segura. Elabora un plan en el que la puerta se cierre gradualmente un poco más cada día. A medida que el niño se da cuenta de que todavía está seguro con la puerta ligeramente cerrada, la necesidad de controlar si la puerta está completamente abierta o no debería disiparse con el tiempo. De lo contrario, es posible que el niño necesite ayuda profesional para afrontar sus miedos y la necesidad de controlar el entorno para gestionar esos miedos.

⁶⁸ Brennan, "¿Qué es una mentalidad de víctima?"

Para la mayoría de los niños, las elecciones y las estrategias puente (si son necesarias) deberían ayudar a restaurar su sentido original y apropiado de las cosas de la vida que

pueden y no pueden controlar. También hay lecciones que los voluntarios pueden hacer con los jóvenes para enseñar activamente y discutir a fondo el concepto de control y responsabilidad personal en la vida, así como las expectativas de Dios para ambos. Es importante señalar que el cristianismo se basa en parte en la idea de que las personas pueden tomar decisiones para cambiar y controlar sus propios pensamientos y acciones y deben asumir la responsabilidad cuando esas decisiones son malas o pecaminosas. No ayudar a los jóvenes que han experimentado la guerra a explorar adecuadamente estos temas puede hacer que les resulte más difícil obedecer a Dios en el futuro. (En un capítulo posterior se proporcionarán planes de lecciones bíblicas específicas sobre estos y otros temas).

Arte y terapia artística

Aunque la terapia artística es una herramienta reconocida utilizada por algunos profesionales de la psicología, hay aspectos de ella que una persona promedio puede realizar de manera segura. Los profesionales pueden utilizar la terapia artística como herramienta para identificar problemas psicológicos y establecer planes de tratamiento. Si bien no es apropiado que un lego utilice la terapia artística de esa manera, puede ser beneficioso utilizar el arte en un esfuerzo por ayudar a los jóvenes a expresar sus emociones.

La terapia artística brinda a los jóvenes una salida creativa para procesar sus experiencias y emociones. Puede ser especialmente útil para los recuerdos que se almacenan como imágenes, lo cual es muy común en experiencias traumáticas y en niños preverbales.⁶⁹ La terapia artística también puede ayudar a los jóvenes a liberar energía y emociones reprimidas a través del movimiento necesario para crear diversas obras de arte.

Cualquier material que un niño normalmente use para actividades artísticas y artesanales también se puede usar en actividades de terapia artística. Es posible que su ministerio quiera darle a cada estudiante algunos materiales de arte básicos para que los tenga en casa y pueda continuar creando obras de arte. Los materiales de arte más comunes, que también son asequibles y portátiles, son papel en blanco de cualquier tipo (las resmas de papel para fotocopias ofrecen el papel más económico en la mayoría de los casos), crayones, marcadores, juegos de acuarelas económicos con pincel, barras de pegamento, lápices, tizas, arcilla o plastilina, cartulina, cuadrados de papel de seda de colores, tijeras y diarios o cuadernos de composición sin rayas.

Si está preparando un área de arte para que los niños la usen mientras participan en su ministerio, es posible que también desee comprar u obtener rollos de papel, pinturas para

dedos (y papel para pintar con los dedos), cortadores de galletas de plástico, revistas viejas, témperas, pinceles, pequeños telares e hilo, fieltro, pegamento para tela, restos de tela, cintas y otros suministros para manualidades. Al planificar actividades artísticas para jóvenes, es posible que desees considerar centrarte en proyectos que requieran movimientos musculares más grandes en el proceso de creación. Esto brindará a los niños los beneficios del movimiento además de los que brinda el proceso artístico.

⁶⁹ Lane, "Más allá de la regresión: una investigación sobre la elección de materiales artísticos para niños con trauma"

Las obras de arte pueden tratar sobre el objeto o la escena que se representa, pero también permiten a los artistas explorar sus pensamientos, ideas y emociones sobre el mundo que los rodea de una manera más indirecta. Los niños que han experimentado la guerra suelen realizar inicialmente dibujos que representan las cosas que han visto y experimentado. La Sinagoga Pinkas de Praga expone numerosos dibujos que hicieron los niños en los campos de concentración nazis. Representan claramente las experiencias de los niños durante la guerra.

Sin embargo, con el tiempo, esos dibujos serán menos frecuentes para la mayoría de los niños y otros dibujos ocuparán su lugar. Puede parecer que estas obras de arte no tienen conexión con las experiencias de los jóvenes durante una guerra, pero aun así pueden expresar las emociones de los artistas sobre esos eventos. Es importante recordar que el proceso en sí les ayuda a expresar lo que sienten, incluso si nunca lo verbalizan. El uso de materiales de arte que requieren más uso de los músculos, como arcilla o pinceles grandes o lienzos grandes, también puede brindarles cierta liberación física del estrés y la tensión.

Cuando un joven termine una obra de arte, evita comentar lo que crees ver en el producto terminado. A veces, el uso excesivo de un crayón negro no es depresión, ¡sino el reflejo de que el niño solo tiene acceso a un crayón negro! En su lugar, pídale al niño que le cuente sobre la obra de arte. Incluso puedes preguntar detalles sobre por qué se tomaron ciertas decisiones, ya sean las cosas que se representan o los colores o técnicas utilizadas.

Una vez más, no es necesario analizar las reacciones de los niños ni presionarlos si no

tienen mucho que decir sobre la obra de arte. En algunos casos, puede ser apropiado hacer preguntas de seguimiento como: "¿Cómo te hizo sentir eso?" o "¿Qué crees que siente/piensa esa persona en tu dibujo?" Sin embargo, recuerde que su objetivo al utilizar la terapia artística es simplemente brindarle al joven una forma de expresar sus pensamientos y sentimientos. No debe intentar diagnosticar ni tratar ningún problema percibido basándose en sus reacciones. Si algo compartido por un niño le causa preocupación, es mejor derivarlo a ayuda profesional para determinar si realmente hay o no un problema más grave que deba abordarse.

Música y Musicoterapia

La musicoterapia puede adoptar diversas formas. Desde escuchar música hasta tocar un instrumento o cantar en grupo o solo, se ha demostrado que la música tiene efectos terapéuticos en los niños. La Asociación de Musicoterapia promueve la música como una forma para que los niños comprendan y expresen sus emociones, reduzcan sus niveles de ansiedad y aprendan a calmarse, además de ayudarlos a identificar y afrontar cualquier desencadenante psicológico que puedan tener a partir de los eventos traumáticos que han experimentado. ⁷⁰

Los defensores de la musicoterapia creen que proporciona un equilibrio único entre estructura y libertad de expresión. Esto permite que los niños se sientan seguros gracias a la estructura que les brinda la música para explorar sus pensamientos y sentimientos a través de la libertad de expresión que les permite.⁷¹

Desafortunadamente, incluso sus defensores admiten que no todos los niños se benefician por igual de las actividades de musicoterapia.⁷²

Dado que se considera una terapia practicada por profesionales, los legos deben evitar el uso de actividades de musicoterapia para diagnosticar o tratar un problema psicológico específico. Sin embargo, los legos pueden utilizar actividades de musicoterapia para ayudar a los niños que han experimentado la guerra a explorar y expresar sus emociones, ya sea escuchando o interpretando música. Aprender a tocar un instrumento también puede brindarles a los jóvenes una actividad que ocupará sus mentes, les brindará el movimiento necesario y les brindará una manera productiva de pasar su tiempo.

Como usted mismo habrá descubierto, la selección de ambientes musicales puede resultar energizante, calmante, deprimente o agitante. Aunque la música relajante, como las canciones de cuna, o la música energizante, como ciertas canciones de adoración, generalmente tienen efectos predecibles en el estado de ánimo y los niveles de energía, no siempre es así. Un estudio encontró que, si bien escuchar música triste ayudaba a las

adolescentes y a cualquier adolescente que tiende a reflexionar sobre los problemas, tendía a empeorar las cosas para el adolescente promedio y para cualquier adolescente que tiende a reflexionar o preocuparse.⁷³ Sin embargo, otro estudio encontró que escuchar música "alegre" mejoraba el estado de ánimo en un 90% e incluso aquellos con altos niveles de estrés crónico reportaron mejores estados de ánimo.⁷⁴

⁷⁰ Naureckas, "Musicoterapia para niños traumatizados"

⁷¹ Ibídem

⁷² Ibídem

⁷³ Ibídem

⁷⁴ Feneberg, Anja et al, "Percepciones de estrés y estado de ánimo asociados con la escucha de música en la vida diaria durante el bloqueo de COVID-19"

Los estudios han descubierto que la música, en particular lo que a menudo se conoce como ruido rosa, puede mejorar el sueño. Un pequeño estudio encontró que aquellos expuestos al ruido rosa (a menudo asociado con los sonidos de la naturaleza, como las olas del océano) mientras dormían experimentaron períodos más prolongados de sueño reparador profundo y obtenían mejores resultados en las pruebas de memoria al día siguiente.⁷⁵ Las listas de reproducción creadas para inducir o mejorar el sueño se pueden encontrar en línea. Si los niños, adolescentes o adultos tienen problemas para dormir, puede ser útil reproducir suavemente una de las listas de reproducción de ruido rosa o música para dormir de varias horas durante la noche.

Como legos, probablemente sea mejor ayudar a los jóvenes a desarrollar listas de reproducción de música que crean que les brindan el apoyo emocional que necesitan. Esto también les permite elegir canciones que les gustará escuchar, lo que hace que sea más probable que puedan utilizar la música que elijan para ayudarles a gestionar y afrontar la ansiedad u otras emociones. Al diseñar una lista de reproducción, puede ser útil que un adulto pregunte por qué se eligen ciertas canciones y si parecen tener el impacto en las emociones que el joven esperaba. Alentar a los jóvenes a intercambiar canciones menos útiles por otras que parezcan más útiles puede hacer que su lista de reproducción personal sea una estrategia eficaz para afrontar la situación.

Juego y Terapia de Juego

Los orígenes de la terapia de juego se remontan a más de cien años, pero el concepto de utilizar el juego para ayudar a los niños pequeños a crecer y aprender sigue siendo relativamente nuevo fuera de los círculos Montessori (un sistema educativo centrado en

utilizar el juego y otras formas naturales para ayudar a los niños a aprender, en lugar de mediante instrucción formal). Si bien, como legos, no puedes usar el juego para diagnosticar y tratar problemas psicológicos específicos, puedes usar varias actividades de juego para ayudar a los niños a procesar sus experiencias traumáticas, expresar emociones, desarrollar estrategias útiles para afrontar la situación e incluso explorar perspectivas cristianas sobre la vida a través de juegos piadosos. Los estudios han encontrado que los niños que no pueden expresar sus sentimientos sobre el trauma que han experimentado pueden expresar esas mismas emociones a través del juego.⁷⁶

Los juegos piadosos hacen uso de los métodos de Montessori y otras vías de juego infantil para ayudar a los niños a explorar eventos y emociones traumáticas dentro del contexto de una conversación espiritual.

⁷⁵ Northwestern Medicine, "La promesa del ruido rosa"

⁷⁶ Leclerc y McCarty, "Guerra, juguetes, juegos para curar: preparar a los diseñadores para crear juguetes que promuevan la resiliencia en los niños en zonas de guerra"

El juego también puede ayudar a los niños a darle sentido a los recuerdos no organizados y fomenta la comprensión de lo que sucedió, además de permitirles replantear narrativas internas.⁷⁷ Se ha demostrado que jugar con compañeros y adultos regula su hipervigilancia y brinda oportunidades para compartir experiencias y fortalecer los vínculos sociales, lo que fomenta la resiliencia.⁷⁸

El juego también puede ayudar a los niños a liberar energía y darles una sensación de normalidad, ya que las oportunidades para jugar a menudo no están disponibles durante una guerra. Esta normalidad puede hacer que se sientan más seguros y, por tanto, más tranquilos al interactuar con el mundo que les rodea.⁷⁹ La terapia de juego se utiliza generalmente con niños de cuatro a doce años. Es importante recordar; Sin embargo, los niños a menudo experimentan una regresión en el desarrollo después de experimentar un trauma y, como resultado, algunos adolescentes más jóvenes también pueden beneficiarse de las actividades de terapia de juego.

Hay cinco tipos básicos de juego, y cada uno ofrece diferentes beneficios.⁸⁰

- Juego imaginativo: proporciona comprensión y esperanza.
- Juego manipulativo (construir cosas): proporciona una sensación de control

sobre su entorno.

- Juego creativo (crear juguetes): proporciona una salida para expresar emociones e ideas.
- Juego narrativo: brinda la oportunidad de compartir experiencias y expresar emociones.
- Juego activo: brinda la oportunidad de liberar energía y emociones reprimidas.

Al buscar juguetes para fomentar el juego terapéutico, puede resultar útil encontrar elementos que permitan la máxima creatividad y flexibilidad en la forma en que se pueden jugar. Debido a las limitaciones económicas y al estilo de vida a menudo más nómada de las familias durante y poco después de la guerra, también es útil encontrar juguetes que sean de bajo costo, fáciles de usar y que requieran poco espacio para moverlos o almacenarlos. Es posible que su ministerio quiera tener algunos de estos juguetes disponibles en sus instalaciones o puede optar por darles juguetes específicos a los niños para que los usen en sus juegos en casa. (Es importante señalar que algunos investigadores creen que a los niños expuestos a la guerra no se les deben dar soldados de juguete o armas para jugar, incluso si están representando escenas de la guerra como parte de su juego natural. Si bien se cree que hay algún valor en permitir que los niños conviertan estos símbolos amenazadores de la guerra en otros más neutrales, otros creen que estos juguetes alientan a los niños a adoptar la violencia como una estrategia viable o hacer parecer atractiva la guerra.⁸¹)

⁷⁷ Ibídem

⁷⁸ Ibídem

⁷⁹ Ibídem

⁸⁰ Ibídem

Los juguetes específicos recomendados para la terapia de juego se dividen en varias categorías principales. Los defensores de la terapia de juego a menudo sugieren figuras y muñecos y el equipo que sería necesario para representar escenas con ellos. Estos extras podrían incluir casas de muñecas, vehículos de juguete, ropa para muñecas y otros artículos. La ventaja de estos juguetes es que suelen costar menos y ocupar menos espacio que otros juguetes más realistas. Los niños también pueden beneficiarse de juguetes básicos como bloques que pueden usarse para crear una variedad de escenas de juego.

La forma de juego más realista es el juego de simulación o fantasía en el que los niños desempeñan los distintos roles. Los niños suelen disfrutar más de este tipo de juego cuando tienen ropa de disfraces y objetos reales o imaginarios que usarían los adultos, como un estetoscopio o ollas y sartenes. Si bien no siempre es práctico para una familia promedio durante una guerra o después de ella, su ministerio puede optar por establecer áreas de juego temáticas en sus instalaciones.

Juguetes de guerra es una organización con un enfoque único para ayudar a los niños afectados por la guerra. Abogan por utilizar una combinación de arte y terapia de juego en su trabajo con niños en zonas de guerra de todo el mundo. Hacen que los niños produzcan obras de arte que representan sus vidas durante la guerra. Luego, el artista Brian McCarty posa juguetes reales en los entornos de guerra reales representados para recrear el arte de los niños y fotografía el resultado. La obra de arte original del niño se exhibe junto al juguete/recreación fotográfica de la vida real. *Juguetes de guerra* también aboga por proporcionar a los niños figuras de juguete del tipo de personas que se ven durante una guerra: soldados, profesionales médicos, policías militares, bomberos, etc., para que les resulte más fácil recrear sus experiencias de guerra a través del juego.

Los juegos piadosos son otra forma única y específica de juego diseñada para ayudar a los niños a examinar sus experiencias y emociones dentro del marco del cristianismo y de importantes conversaciones espirituales. Como su propósito principal es ayudar a la formación y crecimiento espiritual del niño, Los juegos piadosos se analizarán con más profundidad en el capítulo sobre intervenciones para síntomas espirituales.

Drama y títeres

El teatro y los títeres brindan oportunidades para que los jóvenes exploren y expresen las emociones que han creado sus experiencias en una guerra. Los títeres son especialmente favorecidos por algunos ya que el títere actúa como amortiguador entre los niños y sus emociones. Crea una sensación de seguridad para el niño, ya que es el títere y no el niño el que experimenta los eventos traumáticos y/o las emociones representadas en el drama.⁸²

⁸¹ Leclerc y McCarty, "Guerra, juguetes, juegos para curar: preparar a los diseñadores para crear juguetes que promuevan la resiliencia en los niños en zonas de guerra"

Un estudio encontró que el acto mismo de crear los títeres y el espectáculo de títeres combina los beneficios del arte y las terapias de juego.⁸³ Se pidió a los niños del estudio que crearan títeres que representaran a miembros de la familia, emociones u otras categorías de personajes. No se les dieron más detalles y se les proporcionó una variedad de materiales con los que podían crear sus títeres. El estudio encontró que la creación de títeres no solo ayudó a los niños a comprender y expresar sus emociones sobre lo que había sucedido, sino que también encontró que los niños involucrados en el estudio pudieron mantenerse más concentrados en clase, mejoraron en la comprensión de las relaciones sociales y pudieron explorar su trauma a su propio ritmo.⁸⁴

Las parodias con actores humanos pueden tener beneficios similares, pero requieren más espacio, vestuario y actores para representarlas. Los dramas que utilizan actores humanos no necesariamente brindan la misma distancia emocional que algunos niños necesitan para sentirse seguros al explorar experiencias y emociones. Si bien los ministerios ciertamente son bienvenidos a utilizar sketches y dramas, los títeres parecen ser capaces de proporcionar más beneficios con un correspondiente uso más eficiente de los recursos.

Al considerar brindar a los niños la capacidad de crear títeres y espectáculos de títeres, puede ser útil conocer los tipos básicos de títeres que serían fáciles de crear para un niño. Los títeres se pueden hacer fácilmente usando calcetines o bolsas de papel como base para el títere. Se pueden utilizar artículos como hilo, tela, ojos saltones y otros materiales para manualidades para decorar títeres. También necesitarás marcadores y un adhesivo fuerte para que los títeres sean más resistentes. Los títeres de dedo, de palo y de sombras son otras excelentes opciones de títeres creados por jóvenes. Si bien los patrones se pueden encontrar en línea, permitir a los niños total libertad en la creación de sus títeres es una mejor opción en la mayoría de los casos. (Para los jóvenes que no están familiarizados con un tipo particular de títere, puede ser útil tener un ejemplo para mostrarles cómo se construye en términos generales).

Escritura/diario

Darles a los jóvenes la oportunidad de escribir un diario sobre sus experiencias podría, en teoría, ser una de las mejores opciones para ayudarlos a procesar lo sucedido y para expresar sus emociones sobre esos eventos. Desafortunadamente, dado que la escritura a menudo se asocia con el trabajo escolar, muchos jóvenes encontrarán aburrido llevar un diario o escribir cuentos y poemas. Sin embargo, para el subconjunto de jóvenes que disfrutan escribir, esta puede ser una gran herramienta para ayudarlos a superar sus experiencias traumáticas.

⁸² Anderson, "Creación de títeres: un arte perdido en el tratamiento del trauma infantil"

⁸³ Ibídem

⁸⁴ Ibídem

La mayoría de los libros de autoayuda para adultos que luchan contra el trastorno de estrés postraumático contienen una serie de pautas de escritura guiadas. Algunos de estos no son apropiados para niños y adolescentes, porque generalmente están diseñados pensando en un soldado adulto. Los niños con PTSD también pueden tener síntomas diferentes a los de los adultos, lo que hace que algunas de las indicaciones sobre los síntomas de los adultos carezcan de significado para los jóvenes. Si está utilizando pautas de escritura creadas para adultos con trastorno de estrés postraumático, es posible que desee permitir que el joven elija qué pautas le interesan más.

Los adolescentes también pueden estar interesados en entrevistar a adultos de su comunidad original para capturar sus recuerdos de la vida allí antes de la guerra. Pueden reunir estas colecciones y crear libros similares al *yizker bikher* o libros conmemorativos comunitarios creados por sobrevivientes del Holocausto. (Puede encontrar ejemplos en línea en la colección digital de la Biblioteca Pública de Nueva York.⁸⁵)

Como ocurre con cualquier intervención, las actividades de escritura pueden no resultar atractivas para ciertos jóvenes. Nunca fuerce a un niño o adolescente a escribir como una actividad curativa. Aquellos que no quieren escribir pueden descubrir que escribir sobre estos temas les hace sentir peor y no mejor. O el mismo acto de escribir puede parecer una tarea escolar y resultar poco atractivo como actividad de procesamiento o curación. Para otros jóvenes, cambiar el enfoque hacia la creación de una película seguirá fomentando la escritura y al mismo tiempo les permitirá crear algo más interesante y atractivo.

(OMITIR Como ocurre con muchos de los problemas experimentados por los jóvenes que han experimentado la guerra), si usted es maestro o tutor, escribir y llevar un diario puede superponerse con cualquier tarea académica (OMITnecesidades) que el niño pueda tener. Si su ministerio brinda tutoría u otro tipo de asistencia educativa para jóvenes que se han quedado atrás en la escuela debido a la guerra, el uso de pautas de escritura diseñadas

para ayudar a las personas con trastorno de estrés postraumático puede permitirle ayudarlos a fortalecer sus habilidades académicas y al mismo tiempo explorar temas importantes en sus escritos. .

⁸⁵ <https://colecciones digitales.Naples.org/collections/yizkor-book-collection#/?tab=navigation>

Biblioterapia

La biblioterapia es el uso de libros para ayudar a los niños a explorar experiencias negativas y sus emociones con respecto a esas experiencias. Si bien algunos terapeutas la utilizan como herramienta, generalmente se considera aceptable que un lego utilice la biblioterapia para brindarles a los jóvenes oportunidades de explorar y expresar sus sentimientos sobre una experiencia como vivir una guerra. Al igual que con otras terapias, los legos no deben utilizar la Biblioterapia para diagnosticar a un niño o como parte de un plan de tratamiento profesional.

En Biblioterapia, los libros se pueden leer al niño o el niño puede leer el libro de forma independiente y luego discutirlo con un adulto. La parte más difícil de la biblioterapia es encontrar los libros que usted cree que le gustarán al niño y, al mismo tiempo, alentarlos a explorar sus emociones. También puede resultar difícil encontrar libros que se ajusten al nivel de lectura, los intereses y las necesidades del niño para explorar emociones y experiencias. Hay algunas listas disponibles en línea, pero es posible que no incluyan libros más nuevos o fáciles de encontrar. Las listas de libros de Biblioterapia que también sean libros cristianos son casi inexistentes. Si no puede encontrar lo que busca con una búsqueda en línea, puede intentar pedirle ideas a un bibliotecario o vendedor de libros (si tiene acceso a uno).

Los capellanes de los hospitales que trabajan con niños sugieren ofrecer tres tipos de libros para leer y explorar con un adulto. Eligen un libro que ayude al adulto y al niño a conocerse mejor, un libro sólo por diversión y un libro que aborde las circunstancias del niño o explore una emoción que el adulto cree que el niño puede estar sintiendo. Luego, al niño se le permite elegir cuál de los tres libros quiere que el capellán lea y analice esa visita.⁸⁶ Este método también puede funcionar bien para voluntarios del ministerio, padres y otras personas que les cuidan.

Movimiento, ejercicio y deportes.

Como se mencionó anteriormente, el movimiento, el ejercicio y los deportes pueden ayudar a los jóvenes que han experimentado la guerra a calmarse, regular las emociones, eliminar el estrés y reducir la cantidad de energía que tienen disponible para estar hipervigilantes. Los niños que no han podido jugar al aire libre debido a problemas de seguridad también pueden tener una energía reprimida natural y, como resultado, incluso pueden tener problemas de concentración o de salud.

Es preferible hacer ejercicio al aire libre si es seguro y las condiciones climáticas lo permiten. Esto les brinda a los niños no sólo el ejercicio que necesitan, sino también la exposición a la iluminación natural, el aire fresco y la naturaleza, aunque sea sólo el cielo. Se debe tener cuidado para garantizar que los niños estén vestidos adecuadamente para el clima y tengan protector solar para protegerlos de la exposición excesiva. Los tipos de ejercicio en los que participan los jóvenes deben basarse en preferencias personales, además de considerar que sean viables y enfocados en los síntomas psicológicos que los participantes más necesitan manejar.

⁸⁶ Nash y otros, *Capellanía Pediátrica*

Ejercicios como clases de estiramiento, Pilates y otras actividades similares más tranquilas pueden ayudar a calmar a los niños y enseñarles formas de calmarse con técnicas de respiración y relajación. Los deportes populares como el fútbol americano o las actividades en el patio de recreo, como saltar la cuerda o correr carreras, pueden quemar el exceso de energía y ayudar a los jóvenes a controlar su estrés.

Se ha descubierto que los ejercicios vestibulares (de balance) en particular tienen un efecto calmante en los niños. Estos incluyen colgarse boca abajo, caminar como osos y avestruces, así como posturas de yoga como el arado, el perro boca abajo y el cuervo.⁸⁷

Es importante tener en cuenta que los niños que no son particularmente atléticos encontrarán estresante la idea misma de hacer ejercicio. Obligarles a participar en un ejercicio que odian puede hacer más daño que bien. Con esos niños, es importante trabajar con ellos para encontrar una actividad física que les resulte agradable. Puede que sea necesario experimentar un poco antes de encontrar el deporte, juego o actividad

ideal.

A menudo, los niños que no son particularmente atléticos también pueden preferir actividades que no impliquen competencia -o al menos competencia en equipo- porque la presión de sus compañeros para desempeñarse a un cierto nivel puede ser abrumadora. También se debe tener cuidado cuando se practican deportes de equipo y asignar personas a los equipos al azar. Cualquiera que sea el último elegido para un equipo cuando era niño puede decirle lo desagradable que es. Los niños que acaban de sufrir un trauma no necesitan que se sume a sus problemas un estrés innecesario, como el de ser elegidos últimos en un equipo.

Es posible que algunos jóvenes quieran explorar formas de hacer ejercicio solos. Los introvertidos en particular pueden apreciar las actividades que les permitan alejarse de los demás, especialmente si han estado viviendo en situaciones con más personas de las que están acostumbrados. Si es posible, puede resultar útil llevar a los jóvenes a parques, jardines botánicos y otros lugares donde sería seguro para ellos caminar, caminar o correr solos. O juntar a jóvenes como "compañeros" de ejercicio que tengan necesidades similares de estar solos y disfruten de los mismos tipos de ejercicio. Estas parejas les proporcionarán seguridad y al mismo tiempo les darían la sensación de soledad que desean, ya que ambos jóvenes de la pareja pueden que quieran hacer ejercicio en silencio.

⁸⁷ Caja de herramientas de OT "Actividades vestibulares"

Actividades extracurriculares

Para las familias de refugiados en ciertos lugares, las actividades extracurriculares pueden ser una excelente manera para que los jóvenes hagan nuevos amigos con intereses similares. Las actividades y lecciones también pueden restaurar una sensación de normalidad si se participó en ellas y se disfrutaron antes de la guerra. La dificultad puede estar en encontrar actividades de tipos y niveles similares que también tengan vacantes para participantes nuevos y temporales.

En algunos lugares, las escuelas ofrecen muchas opciones de actividades extracurriculares. Pedir referencias a los padres del lugar donde se encuentren a menudo puede darle la mejor idea de los grupos privados y las personas que otros padres conocen y en las que confían. Los grupos que atienden a refugiados pueden ayudar creando una lista maestra

de lugares donde los jóvenes pueden recibir lecciones o participar en una amplia variedad de actividades.

El dinero puede ser un obstáculo para la participación si fuera necesario dejar atrás instrumentos o equipos costosos. Los ingresos disponibles más bajos también pueden dificultar el pago de matrículas o lecciones. Pregunte si hay becas, si se puede prestar o alquilar el equipo necesario o si hay otros tipos de asistencia disponibles para ayudar a los niños refugiados a participar en sus actividades preferidas.

Algunos niños y adolescentes participan en actividades únicas que pueden considerarse fuera de lo normal en el área en la que residen como refugiados. Si un grupo sugerido no tiene lo que usted necesita o el espacio para un nuevo estudiante, pídale que lo refieran a otro grupo que pueda ayudarlo.

Ejercicios de resiliencia

Una de las claves para recuperarse de cualquier tipo de trauma es la resiliencia del joven que lo vive. Un joven resiliente tiene la capacidad de adaptarse y recuperarse fácilmente de la desgracia o el cambio. En otras palabras, la resiliencia es la capacidad de levantarse y seguir adelante después de un acontecimiento negativo en la vida. Sin embargo, incluso los niños más resilientes pueden encontrar que su resiliencia se ve desafiada y debilitada cuando se enfrentan a las múltiples experiencias negativas o traumáticas y a los numerosos cambios que a menudo son un factor en la guerra.⁸⁸

⁸⁸ Cove, "Niños resilientes"

Es posible que los niños que eran resilientes antes de una guerra simplemente necesiten que se les restablezca su resiliencia a sus niveles originales. Gran parte de esa recuperación puede ocurrir de forma natural, ya que estos jóvenes eran resilientes antes de la guerra. Tener lecciones y actividades para recordarles las estrategias que han utilizado con éxito en el pasado y brindarles una red de apoyo en la que puedan confiar generalmente cubrirá cualquier brecha en su resiliencia. Los jóvenes que no eran particularmente resilientes antes de la guerra necesitarán ayuda para aprender las habilidades utilizadas para la resiliencia y practicar las técnicas necesarias para mantenerla.

¿Cómo se puede saber si un niño es resiliente ante una experiencia traumática como la guerra? Los niños resilientes tendrán muchas de las mismas reacciones (sobre todo al

principio) que podría tener un niño no resiliente. Sin embargo, los niños resilientes parecerán volver más rápidamente a las actitudes y comportamientos que tenían antes de la guerra. Parecerán más optimistas, se involucrarán en la escuela y otras actividades, harán nuevos amigos y volverán a los niveles anteriores de responsabilidad personal y autoeficacia (creencia en su capacidad para hacer las cosas necesarias para lograr sus objetivos).⁸⁹

Los niños que luchan con la resiliencia tienen más probabilidades de tener dos o más problemas de conducta importantes, participar en conductas delictivas y/o riesgosas, ser suspendidos o expulsados de la escuela y tener malos resultados académicos. Es más probable que tengan una visión pesimista de la vida, un locus de control débil y problemas para mantener relaciones saludables.⁹⁰ No es raro que los jóvenes con poca resiliencia tengan una mentalidad de víctima, lo que sólo agrava sus problemas.

La resiliencia -o la falta de ella- a menudo se basa en una combinación de la personalidad y los rasgos de carácter del niño y el entorno en el que se ha criado. En realidad, una cantidad moderada de estrés puede generar resiliencia porque brinda a los jóvenes la oportunidad de desarrollar habilidades efectivas para afrontar situaciones difíciles.⁹¹ Sin embargo, demasiado estrés puede debilitar la resiliencia. La resiliencia se puede desarrollar y fomentar en cualquier etapa de la vida, incluso después de experiencias traumáticas. Si bien la capacidad de un joven para cambiar su personalidad natural es mínima, a cualquiera se le pueden enseñar conjuntos de habilidades que aumentarán su resiliencia. Estas habilidades pueden ayudar a los jóvenes a recuperarse más fácilmente de traumas pasados y hacerlos más resilientes cuando enfrenten circunstancias negativas o cambios en el futuro.

Los niños que son optimistas por naturaleza, tienen un fuerte locus de control interno, parecen adaptarse fácilmente al cambio y los que hacen amigos con facilidad parecen ser más resilientes por naturaleza.

⁸⁹ Cove, "Niños resilientes"

⁹⁰ *Ibíd*

⁹¹ *Ibíd*

Es importante señalar que todas esas características se pueden aprender hasta cierto punto. Si bien siempre puede resultar más difícil para algunos niños ser optimistas o hacer amigos, hay habilidades que pueden aprender que les ayudarán a avanzar gradualmente hacia actitudes y comportamientos más resilientes en estas áreas.

Otro factor clave en la resiliencia de un niño es su entorno. Quizás la correlación más fuerte entre el entorno y la resiliencia sea la relación que el niño tiene con uno de sus padres, el que cuida u otro adulto. Los niños que tienen una relación sólida con sus padres son más resilientes que aquellos que no la tienen.⁹² No es sorprendente que los expertos también mencionen tener una relación sólida con un padre o el que les cuida como un factor clave en qué tan bien los niños se recuperan de sus experiencias durante una guerra y sus secuelas.⁹³

A menudo, lo más útil que puede hacer un ministerio para ayudar a los niños a desarrollar resiliencia es alentar a los padres a involucrarse más con sus hijos de manera que fortalezcan el vínculo entre padres e hijos. Dado que la resiliencia es más común en niños cuyos padres tienen sólidas habilidades parentales, ofrecer clases y apoyo regulares para padres puede a su vez ayudar a desarrollar la resiliencia en los hijos de los participantes.

Es importante señalar que la salud mental de los padres puede afectar la calidad de la crianza necesaria para fomentar la resiliencia. En particular, se descubrió que las madres que padecían depresión tenían la mitad de probabilidades que otras madres de criar hijos resilientes.⁹⁴ Los estilos de crianza también influyen en la resiliencia de los niños criados en esos hogares. El estilo de crianza con autoridad se asoció con niños que tenían los niveles más altos de resiliencia y los niveles más bajos de conductas problemáticas en comparación con los niños criados en hogares donde el estilo de crianza era autoritario, permisivo o negligente.⁹⁵ Probablemente esto se deba en parte al equilibrio entre reglas y libertad que se encuentra en ambientes hogareños estables, lo que brinda a los niños criados en ellos un fuerte locus de control y habilidades saludables para resolver problemas y afrontarlos.

Crianza con autoridad - Un estilo de crianza en el que los padres son cariñosos, receptivos y solidarios, pero al mismo tiempo establecen límites firmes para sus hijos.

⁹² Centro de la Universidad de Harvard sobre el Desarrollo Infantil, "Resiliencia"

⁹³ Kletter, "Ayudando a los niños expuestos a la guerra y la violencia"

⁹⁴ Cove, "Niños resilientes"

⁹⁵ *Ibíd*em

En situaciones en las que los padres no pueden o no quieren brindarles a sus hijos el

apoyo emocional que necesitan para su curación y resiliencia, los ministerios pueden proporcionar mentores que estén dispuestos a invertir la cantidad necesaria de tiempo y energía para crear fuertes vínculos emocionales con sus aprendices. Una relación con cualquier adulto comprometido y amoroso mejoró la resiliencia en los jóvenes, incluso cuando no era un padre⁹⁶. En situaciones en las que los jóvenes están separados de sus padres, aún pueden desarrollar resiliencia si se les coloca en condiciones de vida con buen apoyo, tienen una fe religiosa activa y un fuerte apoyo social, así como relaciones saludables con los demás.⁹⁷

Ayudar a los jóvenes a aprender habilidades que les ayudarán a ser más resilientes es otra forma en que los ministerios pueden ayudar a los niños. Muchas de estas habilidades pueden incluirse fácilmente en lecciones bíblicas u otras clases y eventos ministeriales. Proporcionar actividades diseñadas para ayudar a desarrollar habilidades de pensamiento de la función ejecutiva, como planificación, resolución de problemas y gestión del tiempo, enseñar a los jóvenes cómo asumir la responsabilidad personal de sus acciones y tomar decisiones que les ayudarán a mejorar su futuro, ayudándoles a encontrar esperanza, propósito y significado para sus vidas viviendo la vida cristiana, animándolos a tener rasgos de carácter cristiano como el autocontrol y la perseverancia, y trabajando con ellos en sus habilidades interpersonales puede ayudar a desarrollar resiliencia.

Los jóvenes también pueden beneficiarse de las discusiones sobre una autoestima sana y piadosa (ni demasiado baja ni demasiado alta) y lo que pueden/deben o no pueden/no deben intentar controlar en sus vidas. Comprender el carácter de Dios y lo que Él quiere para y de Su pueblo puede ayudar a los niños a procesar lo que sucede en la vida a través de la lente de cómo Dios ve esas cosas. Esto puede brindar a los jóvenes la sólida base espiritual que necesitan para capear las tormentas de la vida de una manera más resiliente.

Discusiones guiadas

Esencialmente, las discusiones guiadas podrían ser cualquier conversación que un adulto tenga con un niño que haya experimentado la guerra y en la que el adulto tome la iniciativa en la conversación. En la terapia realizada por profesionales, este es uno de los muchos métodos que utilizan para diagnosticar y tratar a los pacientes. Si bien ese tipo de conversaciones no deben ser realizadas por personas no profesionales, esto no significa que no podamos tener conversaciones útiles con los jóvenes sobre sus experiencias y emociones. Tampoco significa que no podamos tener objetivos en mente mientras mantenemos estas conversaciones.

⁹⁶ Ibídem

⁹⁷ Kadir, "Los efectos de los conflictos armados en los niños"

Inicialmente, las conversaciones deben ser dirigidas por el joven. Aunque el niño decide si desea hablar o no y cuánto se comparte o no, aún así podría considerarse una conversación guiada. Algunos expertos llaman a estas conversaciones primeros auxilios psicológicos y, debido a la inadecuada disponibilidad de consejeros y psicólogos profesionales en zonas de guerra, se han desarrollado protocolos para que no sólo sean seguras, sino también un conjunto de habilidades esenciales para cualquier voluntario que trabaje con niños.⁹⁸

Los expertos en primeros auxilios psicológicos alientan a quienes trabajan con jóvenes que han experimentado la guerra a estar disponibles para cualquier conversación que los jóvenes quieran tener. Especialmente durante una guerra o inmediatamente después, es importante crear un espacio seguro en el que el niño pueda conversar con usted. Dependiendo del joven, esto puede significar encontrar un espacio que quizás sea tranquilo y ofrezca un poco más de privacidad. Se debe tener cuidado de observar los protocolos de seguridad, como estar a la vista de otros voluntarios, padres o adultos. Los niños expuestos a la guerra a menudo corren un peligro extremo a causa de los traficantes de niños. Tener conversaciones frente a otros adultos puede proteger tanto al niño como al voluntario que participa en la conversación de cualquier daño o acusación de malas intenciones.

Está bien animar a un niño que parece querer hablar sobre sus experiencias, pero parece un poco tímido o reacio a hacerlo. Sin embargo, se debe evitar presionar al niño para que hable. Puede tomar tiempo hasta que el niño confíe lo suficiente en alguien como para hablar de acontecimientos tan profundamente emocionales, personales y traumáticos. Es posible que el niño todavía esté intentando procesar lo sucedido, analizando sus emociones y organizando sus pensamientos antes de intentar tener cualquier conversación. Si continúa mostrando amor, cuidado e interés por el niño y se ofrece a escucharlo con regularidad, el joven sabrá que usted está dispuesto a escucharlo cuando él o ella esté listo para hablar.

Cuando los jóvenes comiencen a hablar con usted sobre sus experiencias o emociones, es fundamental que usted participe plenamente en la conversación. No hacerlo puede disuadirlos de intentar tener más conversaciones importantes. Se debe hacer todo lo

posible para evitar posibles distracciones apagando los teléfonos y evitando otras interrupciones. Mire al niño a los ojos mientras habla. Escuche activamente asintiendo con la cabeza, haciendo ruidos para indicar que escucha lo que se dice y haciendo preguntas aclaratorias si no entiende algo.

⁹⁸ Snider, "Primeros auxilios psicológicos: guía para trabajadores de campo"

Si el joven está visiblemente molesto al mantener una conversación, lo mejor es preguntarle cómo desea que lo consuelen o pedirle permiso para tocarle la mano, darle un abrazo, etc. Es importante comprender que los niños que han experimentado a menudo se sienten violentados o que han perdido todo control sobre lo que les sucede.

Preguntándoles cómo les gustaría que se les consuele, usted está indicando que todavía tienen cierto control sobre lo que les sucede.

Si en el transcurso de una conversación el joven te hace una pregunta, piénsalo bien antes de responder. Puede ser útil orar en silencio pidiendo la ayuda de Dios antes de decir algo en reacción. Haga que sus reacciones sean lo más simples y veraces posible y, al mismo tiempo, controle el contenido de lo que dice para asegurarse de que sea apropiado para su edad. También es importante recordar los mandamientos y principios de Dios. Aunque es posible que un joven no esté preparado para tener una conversación sobre el amor a sus enemigos en ese momento, los voluntarios deben evitar reforzar sentimientos de odio y la necesidad de vengarse del bando contrario en la guerra. Es posible empatizar con las emociones que siente un joven sin fomentar palabras, pensamientos y/o acciones impías.

Si decide compartir un pasaje de las Escrituras con un joven durante la conversación, tenga mucho cuidado de citarlo con precisión y de mantenerlo en contexto. A menudo, las cosas que la gente dice en un intento de consolar a otros en realidad empeoran las cosas, especialmente cuando citan erróneamente las Escrituras en el proceso. El ejemplo más común es decirle a alguien "Dios no te da más de lo que puedes soportar". Esto no sólo es desalentador para cualquiera que sienta que ha estado experimentando más de lo que puede soportar, sino que es una cita errónea de las Escrituras. El texto actual dice que Dios no permite que seas tentado más allá de lo que puedes soportar sin proporcionarte una salida, para que puedas evitar pecar.⁹⁹

Es importante respetar el derecho del joven a la privacidad. Si cree que se dijo algo que debería compartirse con los padres del niño, como pensamientos suicidas, explíquele al

niño por qué cree que es importante compartir esta información. Es posible que desee alentar al niño a tener esta conversación en lugar de informar a los padres. Ofrezca ir con el joven y apoye al niño mientras comparte la información con uno de sus padres. Si el joven se niega a hablar con uno de sus padres, deberá compartir todo lo que sea necesario que los padres sepan para que puedan mantener a su hijo seguro. Cualquier otra cosa que el joven comparta contigo en una conversación debe mantenerse en privado. Puede resultar tentador compartir historias de guerra en las redes sociales para generar simpatía o recaudar fondos para fines humanitarios o de ayuda. Dado que se trata de historias personales, debe pedir permiso antes de compartirlas en las redes sociales y respetar cualquier solicitud de omitir ciertas partes de la historia o proteger el anonimato.

⁹⁹ 1 Corintios 10:13

A veces, lo más frustrante de estas conversaciones sobre primeros auxilios psicológicos es el deseo del oyente de “arreglar” todo en la persona que comparte su historia. Si bien ese impulso generalmente nace del amor y la preocupación, tenga cuidado de no inventar cosas, prometer cosas que no tiene poder para cumplir o prometer demasiado lo que usted o su ministerio harán para ayudar. Una vez más, tenga mucho cuidado de representar las promesas de Dios con precisión. Dios nunca promete a los cristianos que nuestra vida será perfecta antes de llegar al cielo. Una lectura rápida de las muchas y serias dificultades que experimentaron el apóstol Pablo y otros primeros cristianos deja claro que Dios no promete una vida perfecta en la tierra y que también debemos evitar prometerla.

Para los cristianos, las discusiones guiadas se llevan a cabo mejor dentro del contexto de los juegos piadosos o las lecciones bíblicas. Estas conversaciones pueden ayudar a los jóvenes con problemas psicológicos y de otro tipo, pero están diseñadas principalmente para centrarse en la salud espiritual, el crecimiento y el bienestar de los involucrados. Como resultado, abordaremos estas vías particulares para una conversación guiada en capítulos posteriores.

Gestión de la exposición al contenido violento

La guerra por definición es violenta. Los niños expuestos a la guerra pueden haber experimentado y visto cosas tan violentas que incluso los adultos tienen problemas para entenderlas. Los jóvenes a menudo tienen una exposición adicional a la violencia durante una guerra al ver eventos captados por las cámaras durante las noticias o en las redes sociales. El cerebro no puede diferenciar entre lo que realmente experimentó el niño y lo que simplemente se vio en un video. Los estudios han demostrado que incluso los niños

que ven acontecimientos de guerra por televisión pueden experimentar una reacción traumática.¹⁰⁰

Los investigadores han descubierto que los jóvenes, especialmente los niños, que están expuestos a contenidos violentos mientras juegan videojuegos o miran películas violentas, son más agresivos después. Esto parece tener un impacto multiplicador con el tiempo y puede dar lugar a conductas agresivas y violentas, acoso, desensibilización a la violencia, miedo, depresión, pesadillas y alteraciones del sueño.¹⁰¹ En resumen, cada vez que los jóvenes que han vivido una guerra interactúan con contenido violento, corren el riesgo de agravar cualquier trauma ya lo han experimentado en la guerra real. Los jóvenes que han vivido una guerra deben evitar interactuar con cualquier contenido violento con fines recreativos.

¹⁰⁰ Academia Estadounidense de Pediatría, "Violencia en los medios"

¹⁰¹ Academia Estadounidense de Pediatría, "Violencia en los medios"

Muchos padres utilizan las pantallas para ocupar y entretener a sus hijos. Si bien esto puede ser problemático en cualquier situación, la guerra a menudo aumenta la dependencia de adultos y niños de las pantallas para obtener información, conexión y entretenimiento. Los jóvenes pueden volverse adictos fácilmente a las pantallas y tener problemas adicionales relacionados con su adicción, especialmente a las redes sociales y al contenido violento. La Academia Estadounidense de Pediatría recomienda usar pantallas solo para videoconferencias durante los dos primeros años de vida de un niño. Los niños de entre tres y cinco años no deben pasar más de una hora diaria frente a la pantalla. Los niños mayores y los adolescentes deberían tener un tiempo de pantalla recreativo severamente restringido todos los días.¹⁰² Este libro ofrece numerosas actividades alternativas interesantes a pasar tiempo frente a las pantallas.

Plan de Salud Psicológica a Largo Plazo

Aunque esto se ha mencionado anteriormente, es una parte tan crítica para ayudar a los niños a recuperarse verdaderamente de sus experiencias en una guerra, que es necesario enfatizar nuevamente la necesidad de un plan de salud psicológica a largo plazo. Con el tiempo, muchos niños que han recibido apoyo en sus intentos de procesar y sanar sus experiencias durante una guerra encontrarán que sus síntomas psicológicos negativos mejoran. Puede resultar tentador para los padres y otros adultos creer que estos jóvenes

se han curado por completo y no experimentarán problemas adicionales relacionados con la guerra. Desafortunadamente, esto no suele ser así.

Los niños pasan por varias etapas de desarrollo. Junto con el crecimiento físico y otros cambios más obvios durante cada etapa, el niño recibe nuevas herramientas cognitivas. Las edades en las que esas herramientas están disponibles pueden variar ligeramente de un niño a otro, pero casi todos los niños pasan por las etapas en secuencia. Esto significa que cualquier evento significativo, como el trauma experimentado durante una guerra, será reprocesado por el niño con las nuevas herramientas cognitivas que tiene disponibles en cada etapa.

Quizás uno de los mejores ejemplos de esto sea el cambio del pensamiento concreto a un pensamiento más abstracto. Los niños pequeños son pensadores concretos. Todo se interpreta a través de un proceso de pensamiento muy concreto. Les resulta difícil comprender conceptos abstractos como el amor y el odio. Sus experiencias de guerra se toman al pie de la letra y se procesan de esa manera.

¹⁰² Academia Estadounidense de Pediatría, "Medios y mentes jóvenes"

Cuando un joven entra en la etapa en la que es posible un pensamiento más abstracto (generalmente alrededor de la adolescencia) puede ver los acontecimientos vividos durante una guerra de una manera muy diferente. Motivos, ideas filosóficas e incluso emociones se utilizan ahora para reprocesar lo que el niño experimentó cuando era más pequeño. Debido a que los adultos a menudo piensan que el niño está "curado" de la guerra, no se dan cuenta de que el joven está nuevamente luchando por procesar y sanar experiencias anteriores. A menos que el adolescente pida ayuda o muestre signos de angustia psicológica grave (por comportarse mal o asumir riesgos), puede sufrir durante años al tratar de reprocesar sus experiencias de guerra solo.

Es importante que cualquier ministerio para niños que hayan experimentado la guerra tenga un plan a largo plazo para brindar oportunidades a los jóvenes de participar en aquellas actividades utilizadas inmediatamente después de la guerra para facilitar el procesamiento y la curación cada pocos años hasta que los niños más pequeños hayan alcanzado la edad adulta. Los estudios de niños adoptados han descubierto que incluso los bebés en el útero pueden experimentar traumas.¹⁰³ De hecho, el trauma experimentado antes de que un niño pueda hablar bien a veces es más difícil de procesar porque se

almacena en imágenes y no en palabras. Como resultado, incluso los niños que se cree que son demasiado pequeños para recordar la guerra deben tener oportunidades periódicas de participar en actividades que les ayuden a procesar y sanar recuerdos tempranos que ni siquiera pueden verbalizar cuando sean mayores.

¹⁰³ Enlow et al., "Exposición materna al trauma durante toda la vida, cortisol prenatal y afectividad negativa infantil"

Capítulo 6: Intervenciones para abordar los síntomas conductuales

El trauma a menudo fomenta diversos comportamientos que podrían verse como un intento del cerebro de proteger al niño del peligro. A menudo, estos comportamientos parecen muy similares a las cosas que hacen algunos niños en rebelión contra las reglas y órdenes. Sin embargo, en los casos de niños que han experimentado un trauma, estos comportamientos son más reflexivos que elecciones intencionales. Esto no exime al niño de tomar malas decisiones, pero a menudo se deben utilizar estrategias diferentes a las que se aplican cuando se abordan las malas decisiones de un niño que no ha experimentado un trauma.

Puede resultar tentador eliminar las reglas y límites que tenían los niños antes de la guerra o dejar de aplicar correcciones y consecuencias cuando se infringen las reglas. En realidad,

los niños se sienten más seguros cuando se aplican reglas y límites de manera constante. Eliminar estos marcadores de la vida que tenían antes de la guerra puede hacer que se sientan aún más inquietos e inseguros. Si bien es posible que algunas reglas deban flexibilizarse o cambiarse debido a las circunstancias, eliminar todos los límites y consecuencias, en última instancia, no es lo mejor para ellos.

(OMITIR Es importante entender eso) Si bien puede parecer que el objetivo de la corrección es simplemente cambiar comportamientos, el verdadero objetivo es el corazón del niño. Los niños pueden hacer lo que les agrada a los adultos, especialmente en su presencia, y aun así tener un corazón rebelde. Algunos niños pueden tener un corazón que intenta ser obediente, pero pueden tener dificultades con otros problemas que hacen que sus comportamientos sean menos de lo deseado. Si el corazón del niño está enfocado en la obediencia a Dios, en lugar de la rebelión, los comportamientos apropiados serán más genuinos y más consistentes. Un niño con un corazón rebelde, no sólo desobedecerá a los adultos, sino en última instancia a Dios.

Es importante comprender que incluso los niños que han experimentado una guerra o algún otro trauma son capaces de tomar malas decisiones intencionalmente que no tienen nada que ver con una reacción a su trauma. La dificultad como persona que le cuida es decidir la causa subyacente de cualquier mala elección que haga un niño y cómo abordarla para ayudarlo a tomar mejores decisiones en el futuro.

Si tuviéramos la capacidad de ver el corazón de los demás como lo hizo Jesús, sería más fácil entender lo que sucede en el corazón y la mente de un niño antes y durante una mala elección. Como no lo hacemos, tenemos que considerarnos detectives: examinar la evidencia y organizarla para llegar a conclusiones y tomar decisiones informadas.

Cuatro raíces de los comportamientos negativos

Imaginemos que en este momento sólo tienes un niño en casa. Escuchas un fuerte estrépito y entras a una habitación con una lámpara rota. ¿Qué pasó? Rápidamente se determina que el niño estuvo involucrado de alguna manera en la rotura de la lámpara, pero hay cuatro posibles causas subyacentes que pueden haber afectado el estado actual de rotura de la lámpara.

- **Errores** - la rotura de la lámpara fue causada por falta de conocimiento o experiencia, falta de información o falta de habilidad en áreas como la motricidad
- **Trauma** - la rotura de la lámpara fue causada, al menos en parte, por un síntoma de trauma, como los modos de huida, lucha y congelación del cerebro.
- **Necesidades especiales** - Ciertas necesidades especiales, como el síndrome de alcoholismo fetal, el trastorno del espectro autista y los retrasos en el desarrollo,

pueden dificultar que un niño recuerde o ejecute órdenes o pueden aumentar la frecuencia de accidentes debido a un control motor deficiente o falta de conciencia espacial.

- **Rebelión** - el corazón del niño estaba puesto más en los deseos personales que en la obediencia. La rebelión es la desobediencia voluntaria e intencional de una orden o regla. El niño rompió la lámpara porque desobedeció una regla que prohibía (por ejemplo) tirar una pelota en la casa.

Analizar comportamientos negativos

Hay preguntas que puede hacerse para ayudar a determinar cuál de las cuatro causas subyacentes estuvo involucrada en un incidente. En ocasiones, puede haber más de una causa subyacente que afecte la situación. No siempre está claro qué causa subyacente está involucrada en un incidente negativo. Se deben hacer esfuerzos para determinar la causa subyacente para evitar responder de una manera que empeore las cosas. En general, los padres tienden a reaccionar excesivamente ante los errores y reaccionar poco ante la rebelión. Esto puede causar problemas en la relación entre padres e hijos y enviar mensajes no deseados sobre la importancia de trabajar en un corazón rebelde.

- ¿Qué emociones parece estar experimentando el niño, especialmente antes de la corrección?
- ¿El niño parece arrepentido antes de la corrección? El remordimiento no significa que la rebelión no estuvo involucrada, pero al menos muestra que el corazón del niño todavía se siente mal por ser rebelde a veces. Si no hay signos de remordimiento, incluso después de la corrección y las consecuencias, puede ser un signo de un corazón endurecido y rebelde. Es importante señalar que si un niño ha experimentado un trauma, es posible que la falta de emoción aparente también sea una reacción basada en el trauma.
- ¿Parece el niño asustado (especialmente antes de la corrección)? Esto puede ser un signo de trauma o trauma en combinación con otra causa subyacente.
- ¿Parece el niño genuinamente confundido acerca de lo que pasó o por qué puede ser un problema? La rebelión casi nunca va acompañada de confusión. Por definición, la rebelión es una desobediencia voluntaria e intencional.
- ¿El niño intenta mentir para encubrir lo sucedido? Esta es una estrategia de afrontamiento para evitar consecuencias negativas y también puede ser un indicio de rebelión.
- ¿Muestra el niño una ira "protectora" o es más bien un espíritu rebelde? La ira "protectora" es un mecanismo de defensa del trauma y es más probable que ocurra antes de la corrección que durante la misma.
- ¿El niño corre y se esconde o parece congelado antes de que se le aplique la corrección?
- ¿Parece que el niño intentó obedecer, pero no lo logró? ¿Cuáles fueron las barreras para la completa obediencia?
- Dadas las mismas circunstancias, ¿alguien podría cometer el mismo error (como tirar accidentalmente un vaso)?

Abordando los comportamientos negativos

Independientemente de la causa subyacente de la participación del niño en un comportamiento negativo, el comportamiento debe abordarse de alguna manera para evitar problemas similares en el futuro. Un cambio en el comportamiento de un niño puede ser instigado por:

- **Corrección.** Se aplicarán correcciones en las cuatro categorías, pero variarán ligeramente según la causa subyacente del comportamiento.
- **Capacitación.** Se debe brindar capacitación para errores, reacciones al trauma y necesidades especiales. Rara vez es necesario para comportamientos rebeldes, porque el niño a menudo sabe exactamente qué hacer y cómo hacerlo, pero se niega a hacerlo debido a un corazón rebelde.
- **Expiación.** Se debe alentar a los niños a expiar sus errores siempre que sea posible, independientemente de la causa subyacente del comportamiento. La expiación para nuestros propósitos es intentar corregir cualquier daño causado, similar a la forma en que Zaqueo se ofreció a devolver el dinero que había robado.¹⁰⁴ El niño debe ayudar a limpiar la leche derramada, reparar los daños, etc. La expiación no siempre es posible en esos casos el “perpetrador” debe pedirle a la “víctima” que sugiera algo más que se pueda hacer para ayudar a expiar lo sucedido.
- **Consecuencias.** Se dan consecuencias por la rebelión en un intento de corregir el corazón del niño con disciplina como se recomienda en las Escrituras.¹⁰⁵ En los casos en que la causa subyacente no fue la rebelión, la “consecuencia” es el evento negativo en sí (como la leche derramada). Si no estuvo involucrado un corazón rebelde, no se necesitan consecuencias adicionales. La rebelión requiere consecuencias por la misma razón por la que Dios dio consecuencias en la Biblia: como una advertencia de que se requiere autoexamen, arrepentimiento y cambio.

Comprender los errores

Los verdaderos errores no son pecaminosos. Un error es una acción o juicio que es incorrecto, pero que no viola uno de los mandamientos de Dios, como derramar o romper algo accidentalmente. Los padres e hijos cristianos a menudo luchan con este concepto. Como resultado, ambos tienden a reaccionar exageradamente ante los errores, creyendo erróneamente que son pecados. Los niños que han experimentado la guerra pueden reaccionar de manera exagerada o insuficiente ante sus errores. Su reacción puede estar ligada a creencias equivocadas sobre los errores o puede ser parte de su reacción psicológica al trauma que experimentaron durante la guerra.

¹⁰⁴ Lucas 19:1-10

¹⁰⁵ Proverbios 13:24

Si está ministrando a niños que no fueron criados por usted, es importante recordar que el

conocimiento generalizado no es necesariamente generalizado. No asuma que a un niño se le enseñó algo o que de alguna manera conoce automáticamente sus reglas y expectativas de comportamiento. Es difícil determinar si un incidente negativo fue el resultado de una rebelión o de un error, a menos que esté seguro de que el niño conocía una regla y decidió romperla con rebeldía.

Al presentar a los niños cualquier entorno nuevo, es importante definir claramente los comportamientos que se esperan allí. Durante una guerra y sus secuelas, las familias a menudo se mudan varias veces y se encuentran en una variedad de situaciones de vida muy diferentes que también pueden tener expectativas de comportamiento radicalmente diferentes. Si bien un adulto puede adaptarse rápidamente a estos cambios, los niños a menudo necesitarán instrucciones más claras. Esto es particularmente cierto cuando las definiciones de expectativas para palabras como "tranquilo" o "limpio" cambian de un lugar a otro.

Si les pide a los niños que hagan algo que les resulta nuevo o desconocido, es posible que deba tomarse el tiempo para enseñarles los pasos necesarios para tener éxito. Los jóvenes también pueden necesitar demostraciones y prácticas guiadas antes de que se pueda esperar que cumplan una nueva orden o sigan una nueva regla con facilidad. Si la nueva tarea o expectativa es compleja o difícil desde el punto de vista del desarrollo del niño, es importante elogiar los esfuerzos del niño por cumplirla, incluso si existe una crítica a la ejecución de alguna manera.

Los niños que han experimentado una guerra a menudo se sienten abrumados por el trauma que han experimentado y los constantes cambios de vida que son parte de la guerra. Es más probable que cometan errores porque escucharon mal o entendieron mal una regla o un comando. El trauma también puede causar una regresión temporal del desarrollo en múltiples áreas. Esto puede significar que una persona joven que podía ejecutar un comando de varios pasos antes de la guerra tal vez sólo pueda manejar un comando de uno o dos pasos durante o inmediatamente después de la guerra. A medida que los niños comienzan a recuperarse de su trauma, deben volver gradualmente a sus habilidades originales para recordar y completar instrucciones más complejas.

Los niños suelen crecer rápidamente, a veces de la noche a la mañana. La guerra también puede significar que un niño esté desnutrido o privado de sueño. Cualquiera de estos factores puede provocar torpeza a corto plazo. También es probable que los niños con ciertas necesidades especiales tengan un control muscular deficiente. Los niños que tienen problemas con el control muscular y la conciencia espacial tienen más probabilidades de sufrir accidentes y tendrán dificultades para completar tareas que requieran esas habilidades.

Corregir los errores de un niño

Si ha determinado que un comportamiento negativo fue simplemente un error por parte del niño, se debe esperar que el niño ayude a corregir el error cuando sea posible. (Ayuda a limpiar derrames, etc.) Esta corrección de errores es una forma de expiación. Será tentador

hacer esto con el niño que ha experimentado una guerra y, en algunos casos, puede ser apropiado. Muchas veces, sin embargo, esperar que se ayude a corregir el error también ayudará a que los niños recuperen su sensación de control y responsabilidad personal que se ha visto obstaculizada por el trauma que experimentaron. Es posible que desee ayudar al niño a corregir el error para reforzar también un sentido de relación y/o comunidad saludable.

Los niños pueden tener una reacción emocional extrema ante sus errores. Esto puede deberse a una creencia errónea de que han pecado, como síntoma de un trauma que tienen por la guerra o debido al hambre, la falta de sueño u otros factores. Permita que el niño llore, pero consuélalo mientras lo hace. El llanto también puede estar ayudando a liberar otras emociones reprimidas por las experiencias de la guerra. Mientras calma al niño, explíquele cuidadosamente por qué cree que lo que pasó fue un error y su creencia de que el niño puede recuperarse del error, sin importar lo malo que pueda parecer en ese momento. Asegúrele al niño que tanto Dios como usted todavía lo aman. Si bien estos pueden ser principios que usted ha discutido regularmente con el niño, es posible que no los sienta válidos en el momento y los recordatorios pueden ayudar.

Después de que el niño haya corregido el error y se haya calmado emocionalmente, ayúdelo a desarrollar estrategias para evitar volver a cometer el mismo error. Anime al niño a desarrollar sus propias estrategias cuando sea posible. Darle al niño el permiso y la responsabilidad de desarrollar estrategias para comportamientos futuros ayuda a fortalecer el locus de control y autoeficacia. Para los niños que tienen dificultades para desarrollar estrategias futuras, hacer preguntas inductivas puede ayudarlos a guiarlos sin eliminar los beneficios de desarrollar estrategias de forma independiente. Está preparado para proporcionar práctica guiada para estrategias que puedan requerir nuevas habilidades o que puedan ser difíciles de recordar.

Comprender el trauma

Los niños que han experimentado una guerra, por definición, han experimentado un trauma, incluso si sus experiencias personales fueron relativamente menores en comparación con otras. Cuando el cerebro de un niño cree que está en peligro, independientemente de que realmente esté o no en peligro en ese momento, entra en lo que podría denominarse "operaciones de emergencia".

El cerebro humano está diseñado para que cuando nos enfrentamos a un peligro, pueda controlar rápidamente los músculos necesarios para evitar el peligro sin la necesidad de pensamientos intencionales prolongados ni de tomar decisiones. Cuando el peligro es inminente, a menudo sólo tenemos un segundo para protegernos del daño. No podemos darnos el lujo de considerar cuidadosamente todas las opciones posibles. La ciencia del cerebro a menudo se refiere a esta función protectora del cerebro como si operara desde el cerebro "inferior".

La parte inferior del cerebro está diseñada para usarse en un incidente peligroso particular y luego la persona normalmente regresa a las funciones cerebrales superiores cuando el

peligro ha pasado. Estas funciones cerebrales superiores nos permiten tomar decisiones y planes informados, aprender nueva información, tener autocontrol y más. Los niños que han experimentado la guerra a menudo se vuelven hipervigilantes. Es como si sus cerebros se quedaran atrapados en las funciones cerebrales inferiores. Debido a que el cerebro ha experimentado tantos peligros inesperados, asume que hay peligro en cada esquina.

Cuando el cerebro de los jóvenes comienza a funcionar casi por completo en la parte inferior del cerebro, esto puede afectar su comportamiento. Algunas de las opciones que utiliza la parte inferior del cerebro para proteger al niño del peligro pueden parecer un comportamiento rebelde. Estas reacciones todavía necesitan ser corregidas, pero deben manejarse de manera diferente a la rebelión. Es importante señalar, sin embargo, que incluso los niños que han sido gravemente traumatizados son a veces capaces de rebelarse. Cuando se mezclan una reacción al trauma y la rebelión, la reacción correctiva debe abordar ambas cuestiones.

La parte inferior del cerebro tiene tres reacciones básicas al peligro percibido. Es importante recordar que el cerebro de un niño puede percibir la corrección o las consecuencias como peligro, independientemente de cuán amorosas puedan ser, especialmente si la corrección la da alguien que no sea un pariente cercano. Las tres reacciones tienen comportamientos asociados fácilmente reconocibles:

- **Huir** – En modo de huida, el cerebro anima al niño a huir del peligro. Los jóvenes en esta reacción al peligro percibido pueden huir cuando se dan cuenta de que han cometido un error o de que alguien está molesto con ellos. Los niños en modo de fuga también pueden huir cuando intentan hablar sobre lo sucedido.
- **Congelarse** – En el modo de congelación, el cerebro anima al niño a parecer literalmente congelado, haciendo el menor número de movimientos posible y diciendo lo menos posible. Es como si el cerebro creyera que estar congelado ayudará al niño a volverse invisible para el depredador. Los niños en modo congelado a menudo dejarán de moverse o se negarán a hablar.
- **Luchar** – En el modo de lucha, el cerebro anima al niño a luchar contra el peligro como forma de protección. Los niños en modo de lucha pueden volverse inmediatamente combativos, incluso antes de que se les aplique ninguna corrección. Esta agresión puede ser verbal o física. A veces es difícil distinguir el modo de lucha de la ira rebelde. Sin embargo, con el tiempo, la ira causada por el modo de pelea disminuirá naturalmente a medida que el joven comience a sentirse seguro nuevamente. Por lo general, la ira rebelde debe abordarse de otras maneras y puede ser difícil de erradicar sin la ayuda intencional del niño.

Los jóvenes necesitan poder dedicar la mayor parte de su tiempo a utilizar las funciones del "cerebro superior" para poder aprender y crecer de manera normal. Sin embargo, sólo pueden acceder a funciones cerebrales "superiores" cuando se sienten seguros en un entorno. Los niños que han experimentado la guerra pueden necesitar ayuda adicional de los adultos para volver a sentirse verdaderamente seguros. Esto puede ser difícil, pero no imposible, si el niño todavía está expuesto al peligro o cambia de vivienda con regularidad.

Los niños que han experimentado un trauma a causa de una guerra pueden beneficiarse de pasar el mayor tiempo posible en un ambiente relajante o sensible al trauma. Los detalles de dicho entorno se analizan en el Capítulo 3. Si su ministerio puede crear áreas sensibles al trauma en los lugares donde ministra a los jóvenes o ayuda a las familias con arreglos de vivienda más permanentes a crear estos espacios en sus hogares, el niño se beneficiará. Los niños también pueden obtener muchos de los mismos beneficios al pasar tiempo en la naturaleza, siempre que sea seguro hacerlo.

Los jóvenes que se han vuelto hipervigilantes y operan principalmente desde las funciones cerebrales inferiores también pueden encontrar que muchas de las intervenciones psicológicas analizadas en el capítulo anterior les ayudan a sentirse más tranquilos, más seguros y más capaces de controlar su entorno, sus emociones y sus conductas. A medida que los niños se sientan seguros durante períodos de tiempo más prolongados, sus cerebros gradualmente les permitirán pasar más tiempo operando con sus funciones cerebrales superiores. Esto, a su vez, puede mejorar la toma de decisiones y los comportamientos, en parte al eliminar los modos de huir, congelarse y luchar, pero también porque el niño está tomando decisiones conscientes que tienen más probabilidades de eliminar los comportamientos negativos como una opción viable.

Corregir las reacciones al trauma de un niño

Los modos de huida, congelación y lucha en las reacciones traumáticas de un niño a veces pueden ponerlo en mayor peligro debido a la reacción que a lo que desencadenó la reacción. Los niños pueden correr hacia una calle llena de tráfico, esconderse en algún lugar peligroso o congelarse cuando necesitan alejarse rápidamente del camino del peligro. Entonces, si bien se podría argumentar que los comportamientos de huida, congelación y lucha no son desobediencia, siguen siendo comportamientos problemáticos que deben corregirse y reemplazarse con reacciones más seguras a situaciones estresantes.

Las reacciones traumáticas también pueden ir acompañadas de vez en cuando de errores o rebeliones. Si bien el niño probablemente no sea consciente de la doble capa de problemas de conducta, el adulto necesita diferenciar entre los múltiples problemas posiblemente involucrados en un incidente de comportamiento negativo y tratar cada problema de manera adecuada. Por ejemplo, un niño que tiene una reacción traumática después de haber elegido un comportamiento rebelde necesitará que se le alivie el trauma para poder procesar la corrección seria que se le dará por su elección rebelde.

Al corregir a un niño que está teniendo una reacción traumática, es fundamental controlar el tono y el volumen de su voz durante la corrección. Trate de ser lo más cariñoso y tranquilizador posible. Su volumen debe ser lo más bajo posible y su tono debe tener un aspecto calmante incluso cuando sea necesario ser particularmente firme (si, por ejemplo, el niño salió corriendo a la calle sin mirar). Es posible que usted y el niño necesiten tomarse un breve tiempo para tener la oportunidad de controlar las emociones antes de dar cualquier reacción verbal. Dependiendo del niño, es posible que necesite su ayuda para

calmarse. A menudo, consolar al niño y asegurarle que está a salvo ayuda a calmar las emociones sin procesar.

Una vez que el niño esté más tranquilo y calmado, será más fácil abordar cualquier problema adicional como errores o rebelión. Las reacciones puramente traumáticas deben abordarse de manera similar a los errores. Lo más probable es que al niño que tiene esas reacciones no le guste el sentimiento de falta de control que a menudo acompaña a las reacciones al trauma. Enseñar al niño a identificar los desencadenantes (como se menciona en el Capítulo 3 en la sección relativa a los desencadenantes) y reemplazar cualquier comportamiento relacionado con el trauma por otros más apropiados debería funcionar bien, especialmente cuando el niño comienza a recuperarse del trauma experimentado durante la guerra.

Además de la reacción traumática en el comportamiento, los cerebros de los niños que han soportado una guerra pueden quedar "atascados" en estados emocionales negativos, lo que hace más difícil tomar decisiones de comportamiento sabias¹⁰⁶. Esto sucede con mayor frecuencia cuando un joven ha permanecido en el mismo estado emocional durante un largo período de tiempo sin cambiar a otros estados emocionales. Los jóvenes que tienen problemas con esto pueden describirse como enojados, tristes o asustados todo el tiempo. Algunos niños necesitarán ayuda profesional y posiblemente médica para "desatascarse". A otros se les puede ayudar teniendo momentos en los que intencionalmente los ayude a cambiar a un estado mental más positivo, haciendo cosas como leer un libro divertido o hacer algo tonto o divertido.

Anime a los padres a ayudar a sus hijos a cambiar de emociones durante al menos unos minutos todos los días para que les resulte más fácil controlar su estado emocional en el futuro. Es posible que sea necesario recordar tanto a los padres como a los niños que, si bien no pueden controlar su reacción emocional inicial ante un evento, pueden controlar si eligen o no permanecer en ese estado emocional. También pueden necesitar ayuda para diseñar estrategias personales que les ayuden a pasar de un estado emocional a otro.

Si bien la corrección basada en el trauma puede ayudar a los niños a volver a los mismos patrones de comportamiento que el joven promedio, la duración de este proceso variará de un niño a otro. Algunos niños volverán rápidamente a los comportamientos y formas de pensar de antes de la guerra, mientras que otros pueden luchar durante meses o más para alejarse de la hipervigilancia y las reacciones conductuales informadas por el trauma.

Entendiendo la rebelión

La rebelión es una desobediencia intencional a las reglas. Como explica la Biblia, la rebelión a menudo resulta de que se ha permitido que los deseos egoístas de un joven controlen sus decisiones en lugar de su disposición a obedecer a Dios, a sus padres u otras figuras de autoridad. La rebelión también puede ser el resultado de relaciones no saludables o deficientes entre padres e hijos, un estilo de crianza autoritario o como un

esfuerzo por “castigar” a una figura de autoridad porque el joven cree que esa persona ha sido responsable de su infelicidad o miseria.

Estilo de crianza autoritario - Un estilo de crianza extremadamente estricto que impone altas expectativas a los niños con poca atención correspondiente.

Se debe abordar la rebelión, ya que la rebelión contra los padres u otras figuras de autoridad pronto se convertirá en rebelión contra Dios y, en ocasiones, en un rechazo total de Dios. Es importante recordar que, si bien los comportamientos rebeldes pueden ser los más perturbadores para muchos padres y adultos, el corazón del niño es en realidad la mayor preocupación. En última instancia, la rebelión tiene que ver con el control, el egoísmo o el derecho, aunque no necesariamente los tres simultáneamente.

Algunos jóvenes toman una decisión rebelde, a pesar de que sus corazones todavía están básicamente enfocados en obedecer a sus padres y, en última instancia, a Dios. Cuando se corrige y se dan consecuencias, estos niños pueden no ser felices, pero generalmente hacen un esfuerzo evidente por arrepentirse, hacer expiación y cambiar. Es posible que en ocasiones infrinjan las reglas, pero no es la norma.

¹⁰⁶ Kadir, “Efectos del conflicto armado en la salud y el desarrollo infantil”

Para otros jóvenes, los comportamientos rebeldes aumentan con el tiempo. Si estos comportamientos no se abordan o no se abordan adecuadamente, comienza a arraigarse una actitud rebelde. Algunos niños son bastante abiertos con su rebelión, mientras que otros intentan ocultarla detrás de una fachada de obediencia y respeto. Cuanto más tiempo un niño tenga una actitud rebelde, más probable es que esa actitud se convierta en un corazón que se endurezca ante cualquiera que intente establecer reglas o estándares de comportamiento, incluido Dios. Ayudar a un joven con un corazón endurecido y rebelde a regresar a las actitudes y comportamientos que Dios desea puede ser un proceso difícil y doloroso para todos los involucrados. Sin embargo, debe abordarse por la salud y el bienestar espiritual del niño.

Si bien es importante abordar cualquier comportamiento rebelde de un niño, durante una guerra y sus consecuencias inmediatas, puede ser necesario centrarse por un tiempo sólo en los incidentes más obvios de comportamiento rebelde o aquellos que ponen al niño en algún tipo de situación inmediata de peligro. Esta debería ser sólo una estrategia a corto plazo. Si los jóvenes comienzan a darse cuenta de que sólo tienen que obedecer a figuras de autoridad y reglas parte del tiempo, les resultará más difícil evitar desarrollar una actitud rebelde.

Es posible que su ministerio esté trabajando con algunos niños que están temporalmente separados de sus padres o que han quedado huérfanos. Es posible que hayan estado sin alguien que les cuide realmente durante algún tiempo. Vivir sin reglas y sin corrección o con corrección inapropiada puede crear una sensación de caos en la vida del niño. Estos jóvenes a veces desarrollan su propio código de conducta, especialmente si han vivido en grupos con sus compañeros. Este código puede tener poca semejanza con lo que la mayoría de los adultos considerarían un comportamiento apropiado.

Al intentar establecer reglas para niños que no han tenido reglas reales durante algún tiempo, es importante priorizar cualquier cambio de comportamiento deseado. Pedirle a un joven que cambie rápidamente una gran cantidad de conductas que se han convertido en hábitos puede causar una frustración abrumadora tanto para el niño como para los que les cuidan. Puede resultar útil centrarse sólo en unos pocos comportamientos a la vez y agregar otros gradualmente a medida que los domine.

Abordando el autocontrol

Los jóvenes que toman decisiones rebeldes a menudo tienen dificultades con el autocontrol. El dominio propio es fruto del Espíritu,¹⁰⁷ pero es posible que los jóvenes comiencen a trabajar en su autocontrol incluso antes de convertirse en cristianos. Los cristianos con poco autocontrol tienen dificultades y a menudo no obedecen los mandamientos de Dios. Los niños tienen una especie de cronómetro interno que mide el tiempo que pueden mantener un perfecto autocontrol. Cualquier tiempo adicional que supere ese límite es estresante y es más probable que tomen malas decisiones. Este límite de tiempo variará de un niño a otro y, a menudo, es un factor tanto de la personalidad como del entorno familiar.

¹⁰⁷ Gálatas 5:22-23

Los jóvenes pueden trabajar para mejorar su autocontrol. A menudo, las actividades diseñadas para ayudar a los niños a desarrollar la paciencia y la perseverancia también mejoran el autocontrol. Muchos juegos de mesa y juegos al aire libre requieren que los niños tengan de alguna forma de autocontrol. También se pueden realizar ejercicios para ayudar a los jóvenes a ser más conscientes de los aspectos de sus vidas que pueden y deben controlar, así como estrategias para tener un mejor autocontrol.

La impulsividad es un aspecto del autocontrol, pero existen estrategias específicas que pueden ayudar a los jóvenes a ser menos impulsivos. La impulsividad es la tendencia a actuar sin pensar en las consecuencias que puede traer la acción. Un niño que actúa impulsivamente por lo general parece estar reaccionando en lugar de actuar intencionalmente. Los niños impulsivos pueden sentirse fuera de control porque sus reacciones parecen ocurrir antes que el pensamiento racional.

Las mejores estrategias para ayudar a los jóvenes a vencer la impulsividad son aquellas que los alientan a detenerse y pensar antes de decir o hacer algo en una situación

determinada. Enseñarles ejercicios de respiración que puedan usar para disminuir su tiempo de reacción, animándolos a decir literalmente la palabra "para" en sus mentes y hacer una pausa antes de reaccionar, recordándoles que cuenten hasta diez (o más) antes de hablar o actuar, animándolos a guardar silencio. El orar primero, así como otras estrategias similares, a menudo funcionan bien para disminuir la impulsividad.

Abordando las luchas por el poder

Las luchas por el poder son una de las formas en que se puede manifestar la rebelión. Una lucha de poder es cuando un niño comienza a competir con un adulto por la capacidad de controlar su comportamiento. A menudo se manifiesta cuando un joven está decidido a hacer lo contrario de lo que le pide un adulto, incluso si sabe que obedecer al adulto es la mejor opción. Por ejemplo, es posible que un niño quiera usar un traje de verano al aire libre durante una tormenta de nieve. Cuando el padre explica la necesidad de ropa de invierno, el niño se niega a obedecer, aunque será mucho más feliz con la ropa adecuada. A menudo la confrontación se convierte en una batalla verbal y puede durar horas e incluso días.

Hay estrategias que los adultos pueden utilizar para minimizar las luchas de poder. Una estrategia es darle al niño dos opciones que sean aceptables para el adulto. Esto le da al niño una sensación de control (importante para los niños que han experimentado la guerra) y al mismo tiempo mantiene las opciones aceptables para los que les cuidan. Si el niño intenta elegir una opción que no está en la lista, diga con calma y firmeza: "Lo siento, pero las opciones son x, y y z" lo cual suele poner fin a una posible lucha por el poder.

Otros comentarios que pueden disipar las luchas de poder son: "Lo siento, pero esa no es una opción". "A veces simplemente tenemos que hacer cosas que no nos gustan". y "Sé que no estás contento con esto, pero desafortunadamente no hay otra opción". Gritar, contar, amenazar u otros intentos obvios de controlar el comportamiento del niño sólo servirán para intensificar la lucha por el poder.

A veces los adultos intentan sobornos, marcas de comportamiento y recompensas en un intento de poner fin a las luchas de poder y controlar el comportamiento de un niño. Si bien estas estrategias a veces pueden funcionar a corto plazo, they generally lead to more power struggles in the future.¹⁰⁸ Estas estrategias pueden alentar a un niño a intentar manipular una situación para recibir otro soborno o recompensa. Los estudios también han demostrado que las recompensas no funcionan bien para lograr un cambio de conducta a largo plazo en los niños o incluso para lograr cambios a corto plazo en la conducta de los adolescentes. Los investigadores han descubierto que cuando la recompensa desaparece, también desaparece la conducta deseada.¹⁰⁹

Si un joven está realmente luchando por lograr un cambio y obviamente está poniendo mucho esfuerzo en el intento de cambiar, una recompensa puede ser apropiada. Este tipo de recompensa se puede utilizar para alentar al niño que ha trabajado muy duro durante mucho tiempo o para celebrar la "victoria" final. Cuando se utiliza este tipo de recompensa, a menudo funciona mejor si la recompensa es poco frecuente e inesperada

para el niño.

108 Utah Valley Pediatrics, "Sobornos y recompensas para niños"

109 Gneezy, "Cuándo y por qué los incentivos (no) funcionan para modificar el comportamiento"

Al corregir a un niño de la guerra por rebelión, es importante tener en cuenta en qué etapa del proceso de curación se encuentra el niño. Dedicar unos minutos a ayudar a calmar y tranquilizar al niño puede ayudar a que su cerebro pase de funciones cerebrales inferiores a funciones cerebrales superiores. Esto, a su vez, hará que cualquier corrección y las consecuencias que se le den sean más efectivas. Esta pausa también puede darle tiempo para ordenar sus pensamientos sobre lo que quiere decirle al niño y qué consecuencias pueden ser las más apropiadas.

Los niños más pequeños, especialmente los que empiezan a caminar y los niños en edad preescolar, necesitan que las correcciones y las consecuencias ocurran lo más cerca posible del comportamiento no deseado. Si bien una infracción cometida por un niño mayor o un adolescente se puede abordar horas después en un entorno quizás más apropiado, los niños pequeños no harán la conexión entre su elección de comportamiento y su corrección o consecuencia si ha transcurrido demasiado tiempo. Todavía es apropiado calmar y tranquilizar a los niños pequeños primero, pero tan pronto como se hayan calmado, se debe corregir el comportamiento no deseado.

La rebelión a veces empeora si un joven intenta abordar la comprensión incorrecta de un adulto de lo que ocurrió y no se le permite compartir esa información. Es importante tener en cuenta que cualquier información real debe ser escuchada con respeto, mientras que los intentos de quejarse o manipular deben detenerse. Puede ser útil que los niños mayores y los adolescentes piensen en esta oportunidad como si fuera un caso judicial. Si lo que tienen para compartir es una "prueba" real, usted escuchará, pero si no se consideraría "prueba", probablemente no sea necesario que se la comparta antes de que se le dé una corrección.

Los adultos a menudo le preguntan a un niño que sospechan que ha sido rebelde qué estaba pensando cuando tomó la decisión de desobedecer una regla. La metacognición es la capacidad de reconocer los propios pensamientos. Los niños pequeños, los niños con traumas en su pasado antes de la guerra y aquellos con retrasos en el desarrollo probablemente tendrán habilidades metacognitivas deficientes. También pueden no tener el vocabulario para expresar o (en su opinión) expresar adecuadamente sus pensamientos y emociones. A menudo, cuando un niño pequeño responde que no sabe cuáles eran los pensamientos que precedieron a la desobediencia, es la verdad. Las habilidades de metacognición se pueden desarrollar con actividades especiales, ayudando así al niño a expresar sus pensamientos.

Si le ha dado a un joven la oportunidad de brindarle información adicional sobre el incidente, escúchelo de manera activa y respetuosa. Refleja los comportamientos que quieres que él o ella use cuando lo corrija. La rebelión a veces crece porque el niño no se siente escuchado. Trate de escuchar sin interrupción a menos que sea evidente que el joven está usando la conversación para retrasar su corrección, no para proporcionar nueva información. Puede abordar cualquier problema que pueda tener con lo que se comparte más adelante como parte de su corrección e instrucción.

Abordar la manipulación

No es raro que los niños que han experimentado eventos traumáticos desarrollen una mentalidad de víctima. Esto puede ocurrir debido a la forma en que los adultos ayudaron al joven a comprender lo sucedido o porque los adultos mimaron demasiado al niño en un intento de compensar de alguna manera lo sucedido. Si bien los niños que han experimentado una guerra son de hecho víctimas de esa guerra, definirse a sí mismos como víctimas perpetuas obstaculiza no sólo su curación, sino también cualquier crecimiento futuro.

Los jóvenes con mentalidad de víctima creen que siempre serán víctimas de las acciones negativas de los demás y que no hay nada que puedan hacer para protegerse de estas circunstancias negativas. Además, los niños con mentalidad de víctima a menudo creen que los demás siempre tienen la culpa de las cosas malas que les suceden, incluso si en realidad el evento negativo fue causado por sus propias acciones. Otras señales de aviso de que un joven está desarrollando una mentalidad de víctima son no asumir la responsabilidad de sus decisiones personales y sus consecuencias, mostrar poco interés en hacer cambios que mejoren las circunstancias actuales, tener una sensación de impotencia, falta de confianza en sí mismo, ira, frustración, y resentimiento. Es importante estar atento a una mentalidad de víctima o un intento de manipulación, especialmente en niños mayores.¹¹⁰

Es posible que haya notado que la lista de señales de aviso para una mentalidad de víctima es casi idéntica a algunos de los síntomas inducidos por el trauma que tiene un niño que ha experimentado una guerra. La diferencia, sin embargo, es crucial. Los jóvenes fueron víctimas de la guerra. Con intervenciones adecuadas como las que se comparten en este libro, eventualmente deberían poder adoptar la comprensión de que esas experiencias fueron una época terrible de sus vidas, pero ya pertenecen al pasado. Pueden mirar hacia el futuro y están tomando decisiones que mejorarán ese futuro. Alguien describió una vez que el objetivo de mentalidad de los niños que han experimentado un trauma es tener un pie en el pasado y un pie en el presente mientras miran hacia el futuro.¹¹¹

Los jóvenes con mentalidad de víctima están atrapados en el pasado, constantemente culpan a otros por sus problemas en el presente y no tienen esperanzas para el futuro ni planes o esfuerzos para hacerlo mejor. Los niños con una mentalidad de víctima a menudo utilizan la manipulación para aprovechar su condición de víctima fomentando los sentimientos de culpa de los demás, incluso de aquellos que no están involucrados en crearles ningún problema. Irónicamente, una mentalidad de víctima también pone a

los jóvenes en mayor riesgo frente a depredadores que podrían dañarlos. Los jóvenes con mentalidad de víctima siempre buscan que otros les resuelvan sus problemas y los depredadores buscan niños con ese sistema de creencias y se aprovechan de ello.

¹¹⁰ Brennan, "¿Qué es una mentalidad de víctima?"

¹¹¹ Luego.

Se puede empezar a abordar la mentalidad de víctima en los jóvenes reconociendo que efectivamente fueron víctimas de la guerra, pero que eso no tiene por qué definir el resto de sus vidas. Pueden recuperar el control de sus vidas tomando buenas decisiones que mejorarán su presente y su futuro.

Para aquellos con una mentalidad de víctima y los jóvenes rebeldes, la manipulación es a menudo una forma preferida de obtener lo que quieren de adultos que, de otro modo, podrían negarles su objetivo. Los niños utilizan la manipulación como una forma de "engañar" a los adultos. A menudo, el mejor disuasivo para la manipulación es reconocerla tal como es y hacerle saber al joven que usted es consciente del intento de manipulación. También puede ser útil informarle con calma que esas estrategias no funcionan con usted.

Si no está familiarizado con la manipulación, generalmente adopta una de varias formas comunes.

- **Hacer dudar la cordura.** El hacer dudar la cordura es un esfuerzo por hacer creer que imaginó lo que sucedió. Con los jóvenes, esto a menudo se expresa con declaraciones como: "No estás viendo lo que crees que ves, fulano de tal lo hizo, no yo".
- **Proyección.** La proyección intenta hacer creer al adulto que la actitud negativa del joven sólo es negativa porque el adulto tiene una actitud negativa. En efecto, él o ella afirma que su actitud controla su actitud y, por lo tanto, no tiene ninguna responsabilidad personal por ello.
- **Exageración.** Exagerar es cuando un niño toma algo que usted dijo (generalmente mientras lo corrige) y lo hace parecer mucho peor de lo que realmente dijo. Por ejemplo, si le dice a un niño que necesita recoger los juguetes o que la habitación no está limpia, un niño que exagera responderá acusándolo de llamarlo estúpido, porque no sabía cómo limpiar una habitación.
- **Cambiando de tema.** En esta estrategia de manipulación, el joven intenta distraer a la persona que corrige un comportamiento negativo cambiando de tema.
- **Usar un lenguaje cargado de emociones.** Esto puede tomar la forma de insultos, malas palabras o decir cosas como "¡Te odio!".
- **Lenguaje amenazador.** Estas amenazas pueden ser que el niño se lastime a sí mismo o que usted será lastimado de alguna manera por el niño o por alguien a quien el niño le cuente lo que usted ha hecho.
- **Apatía.** Si bien la apatía a menudo es fingida, el manipulador intentará hacerte creer que a él o ella no le importan las consecuencias que elijas dar o si estás

molesto o no por lo sucedido.

- **Divide y vencerás.** Esta técnica, favorita de muchos jóvenes, suele implicar enfrentar a dos padres para obligarlos a darle al niño lo que quiere.
- **Hacer sentir culpable.** Un joven que utilice la estrategia de hacer sentir culpable intentará convencer al adulto de que le dé al niño lo que quiere simplemente porque el adulto debería sentirse culpable por algo desagradable que le sucedió al niño.
- **Adulación.** Muchos jóvenes saben que esta no suele funcionar como una estrategia real, por lo que pretenderán usarla para ablandar al padre antes de pedir algo que éste pueda negar. Puede hacer reír a los adultos y, como resultado, a menudo están más abiertos a al menos escuchar la petición del niño.

Corregir la rebelión de un niño

Puede ser fácil perder los estribos cuando un joven es rebelde. Desafortunadamente, la corrección dada con ira sólo tiende a reforzar la rebelión. La corrección puede ser firme sin ser dura, desagradable o cruel. Si está enojado por lo que hizo el joven, puede que sea necesario tomarse unos minutos para controlar sus propias emociones. Muchos padres encuentran que decir una oración interna rápida a Dios les ayuda a calmarse y centrarse rápidamente.

Independientemente de dónde se encuentren los jóvenes en el proceso de curación cuando se rebelan contra una regla o mandato, es importante recordar que recientemente han estado expuestos a situaciones en las que algunos adultos creían que la violencia y otros comportamientos impíos eran la mejor manera de resolver problemas y resolver problemas. Si estás enojado y eres duro en tu corrección, en sus mentes puedes parecerle a los responsables de la guerra que soportaron. Mantener un tono cariñoso pero firme y un volumen de voz bajo puede mejorar las posibilidades de que te escuchen.

También puede ser útil tener “guiones” predeterminados para la corrección y una lista de consecuencias para infracciones comunes. Estas herramientas pueden ayudarle a evitar tener que ser creativo en el momento y mejorar la consistencia en las correcciones y las consecuencias. Informar al niño sobre las posibles consecuencias por desobedecer las reglas y órdenes también puede ayudarlo a saber qué esperar de un comportamiento rebelde. Saber cuáles son las reglas y cómo se corregirán por desobedecerlas brinda a los jóvenes que han experimentado la guerra la estructura y los límites que necesitan para comenzar a sentirse seguros nuevamente.

Cuando un niño desobedece una regla o se niega a hacer lo que se le pidió en su presencia, nunca cuente hasta un número específico para darle tiempo adicional para cumplir con la regla o su orden. Contar sólo le enseña al niño que puede seguir desobedeciendo hasta llegar al número final. Los niños también se dan cuenta de que el estado de ánimo del adulto puede darles más o menos tiempo en el mismo conteo teórico hasta tres o cinco y lo tendrán en cuenta en la rapidez con la que obedecen.

Otros sistemas de manejo del comportamiento que brindan al niño múltiples oportunidades de obedecer sin corrección ni consecuencias también sientan un precedente peligroso. La expectativa debe ser que los niños obedezcan las reglas y cumplan con las solicitudes de los padres, maestros y otros adultos apropiados de inmediato, a menos que existan circunstancias atenuantes. (Estas circunstancias atenuantes también deben incluir el derecho a desobedecer a cualquier adulto que les pida que violen uno de los mandamientos de Dios. Esta excepción puede ayudar a proteger al niño de los depredadores).

Al corregir a un niño, colóquese a la altura de sus ojos y mírelo a los ojos. Baje su registro vocal y limite el volumen a niveles de conversación habituales o incluso a un susurro. Indique la regla que se violó de forma clara y tranquila. Haz declaraciones firmes en lugar de elevar tu inflexión al final de una declaración de corrección como si fuera una pregunta. Nunca es apropiado utilizar palabras o frases feas como "eres un niño malo". En su lugar, opte por frases como "Esa fue una mala elección". Debido a que los niños que han experimentado la guerra a menudo están muy atentos y se asustan fácilmente, trate de evitar movimientos rápidos y bruscos que puedan interpretarse como una preparación para dañar físicamente al niño de alguna manera.

Tenga cuidado de no reírse de un niño que ha tomado malas decisiones de comportamiento, sin importar cuán divertidas puedan parecer esas decisiones. La rebeldía no es divertida y reírse del niño puede fomentar una mayor rebeldía. También es inapropiado contarles a otros adultos lo que hizo un niño de manera que parezca que uno está orgulloso de su mala elección.

No tengas miedo de presentar a Dios en las conversaciones de corrección. No se debe utilizar a Dios para amenazar a un niño, sino como un Dios amoroso que sabe y quiere lo mejor para él o ella. Esto incluye obedecer los mandamientos de Dios y mostrar respeto por las figuras de autoridad y los padres. Si un niño tiene dificultades para obedecer una regla en particular, a veces puede ser útil que memorice versículos apropiados que pueda recordar cuando se sienta tentado.

Dando consecuencias por la rebeldía

A lo largo de la Biblia, Dios le dio a la gente consecuencias terrenales cuando desobedecieron sus mandamientos. La Biblia también enseña que los padres deben imponer consecuencias a los hijos que son desobedientes. Las historias del rey David y sus hijos son un ejemplo de lo que se convierte en una rebeldía no abordada a medida que los niños crecen. De hecho, la Biblia incluso explica que Adonías se rebeló porque su padre nunca lo había reprendido por su comportamiento.¹¹² Para los niños que han experimentado la guerra, sin embargo, existen consideraciones especiales sobre las consecuencias que se les dan.

Al dar consecuencias por un comportamiento rebelde, es importante que sean naturales y estén a la par de la infracción. Tiene sentido negarle a un niño el derecho a jugar con un

juguete si el juguete fue parte del acto de rebelión. También es importante evitar dar consecuencias demasiado duras. Independientemente de sus creencias personales sobre el uso del castigo corporal como consecuencia, probablemente no sea la mejor opción para un niño que ha experimentado recientemente la violencia de la guerra. En algunos países, a los padres adoptivos, los maestros de escuela y otras personas se les niega el derecho a aplicar castigos corporales a un niño bajo su cuidado. Sin embargo, muchos han descubierto que utilizar consistentemente las consecuencias no corporales correctas es igual de efectivo para cambiar conductas no deseadas.

¹¹² 1 Reyes 1:6

La consistencia es una parte fundamental de las consecuencias efectivas. Corregir conductas rebeldes sólo periódicamente o cuando se está de mal humor no anima al joven a erradicar la conducta. Una gran variación en la gravedad de las consecuencias por la misma infracción también envía mensajes contradictorios al niño. (La posible excepción es si el comportamiento no deseado no disminuye con el tiempo). Es importante corregir el comportamiento rebelde todas y cada una de las veces que ocurre. Con el tiempo, la consistencia en la corrección se convierte en un elemento disuasorio para el comportamiento.

Es importante recordar que las consecuencias pueden perder eficacia con el tiempo, especialmente con el uso constante. Es importante notar cuándo una consecuencia ya no actúa como disuasivo para futuras malas decisiones y desarrollar una consecuencia más apropiada y efectiva. Usar consecuencias naturales generalmente funciona bien porque el niño no recibe exactamente la misma consecuencia cada vez que toma una decisión rebelde.

Al igual que con los errores, se debe hacer la expiación adecuada por su comportamiento rebelde. En algunos casos, esto puede ser una consecuencia adecuada. En caso de reincidencia, en casos de rebelión intimidante o peligrosa o cuando parezca que el niño está desarrollando un espíritu rebelde, pueden ser necesarias consecuencias adicionales. Una vez más, las consecuencias deben ser naturales cuando sea posible y que reflejen la gravedad del comportamiento rebelde. Tenga cuidado de no dar consecuencias excesivamente duras, especialmente en el caso de delitos relativamente menores. A menudo, las consecuencias demasiado duras son un reflejo de la ira del adulto y no del comportamiento real del joven.

Si su ministerio está sirviendo a niños que no han sido corregidos durante algún tiempo o que están luchando para tomar buenas decisiones (en particular debido a su trauma), puede ser útil para el joven que un adulto le ayude a analizar el problema. ¿Cuáles son los factores que lo hacen más propenso a tomar ese tipo de mala elección? ¿Qué se puede hacer para evitar esos desencadenantes de conductas inapropiadas? Si el joven no puede evitar uno o más de los desencadenantes, ¿qué otras estrategias podrían ayudarle a evitar tomar decisiones rebeldes?

De ser posible, permita que el niño dirija la conversación. A menudo, es más probable que los jóvenes utilicen estrategias que ellos mismos diseñan que las que les dan directamente los adultos. Si está trabajando con un niño que tiene dificultades para encontrar respuestas y estrategias, hacer preguntas orientativas u ofrecer varias alternativas puede ayudar al niño a apropiarse más de la solución. Al igual que con los errores, tal vez sea necesario enseñar nuevas estrategias complejas o difíciles para ayudar a los jóvenes a evitar tomar decisiones rebeldes. El joven también puede necesitar práctica guiada para que le resulte más natural utilizar esas estrategias cuando se sienta tentado.

Los niños que se han quedado sin alimentos o han enfrentado otras privaciones durante una guerra pueden robar y/o acaparar alimentos. Esta es una estrategia de afrontamiento que el niño probablemente desarrolló sin la dirección de adultos para sobrevivir a una situación en la que a menudo no había alimentos adecuados disponibles durante largos períodos de tiempo. Los jóvenes que adoptan estas estrategias inapropiadas pueden necesitar estrategias puente que les ayuden a avanzar hacia mecanismos de afrontamiento más aceptables. Por ejemplo, si el niño lleva comida al área de dormir y la guarda debajo de la cama, la comida puede atraer alimañas o echarse a perder. Una estrategia de transición adecuada implicaría asegurar al niño que la comida ahora esté disponible (si lo está) y que usted se asegurará de que el niño esté adecuadamente alimentado. Hasta que el niño se sienta seguro de que siempre habrá comida disponible, puede permitirle tener un refrigerio sellado en su área de dormir para calmar su ansiedad por la comida. Cualquier alimento adicional que se encuentre en el área de dormir se considerará desobedecer una regla en el futuro.

Los cuentos y los libros también pueden ayudar a los niños que luchan por cambiar decisiones inapropiadas o rebeldes. A menudo, aprender cómo un personaje de la historia cambió un hábito similar y escuchar acerca de los mejores resultados de esa estrategia impacta a los jóvenes más que las discusiones y los regaños. Las historias también pueden ayudar a los niños a explorar por qué pueden estar tomando malas decisiones.

En última instancia, el mejor disuasivo de la rebelión suele ser ayudar al niño a comprender que la rebelión le duele más que a cualquier otra persona. Esta lógica puede llegar a apelar al sentido de la razón del niño. También puede resultar útil compartir historias de la Biblia sobre aquellos que fueron rebeldes y las consecuencias que recibieron por sus malas decisiones.

Es fundamental que después de haberle corregido y aplicado las consecuencias a un niño, haga algo para ayudar a restablecer la conexión emocional positiva entre usted y el niño. Si el joven todavía está sensible por la experiencia, puede que sea necesario algo de tiempo y/o esfuerzo adicional antes de que esté listo para escuchar o aceptar los intentos de reconectarse emocionalmente. En esos casos, se debe hacer el intento inicial, pero luego revisarlo periódicamente hasta que el niño esté listo para volver a conectarse.

Resolución de conflictos

Los niños que han vivido una guerra han visto de primera mano lo que sucede cuando los conflictos no se resuelven bien. Esto no significa que automáticamente sabrán cómo resolver conflictos de maneras más productivas y piadosas. La resolución piadosa de conflictos utiliza un conjunto de habilidades que deben enseñarse activamente a los jóvenes. También necesitarán práctica guiada para que las técnicas les resulten naturales cuando se enfrenten a un conflicto con otra persona. Si bien algunas personas no responderán a la resolución piadosa de conflictos, las técnicas a menudo pueden servir para reducir la intensidad de un conflicto, incluso si finalmente no lo resuelven.

La resolución de conflictos se puede enseñar y practicar paso a paso. Es importante que todos los involucrados comprendan que los modelos de resolución de conflictos funcionan mejor cuando todos los involucrados en el conflicto siguen el modelo. Aquellos que han sido capacitados en resolución de conflictos pueden alentar a otros que no están capacitados a utilizar el modelo. Si se niegan, el modelo sólo podrá ser utilizado por una de las personas involucradas en el conflicto, pero los resultados no serán tan efectivos en la mayoría de los casos.

Los niños que han experimentado la guerra han visto las peores habilidades posibles para resolver conflictos: insultos, mentiras sobre el otro lado, violencia, etc. Se les debe motivar a utilizar modelos más piadosos y eficaces. Los jóvenes seguirán necesitando una práctica guiada regular para que les resulte natural resolver cualquier conflicto que tengan utilizando el modelo.

Este modelo particular para la resolución de conflictos es probablemente uno de varios posibles que podrían usarse. Sin embargo, está redactado de tal manera que debería ser más fácil de entender y recordar para los niños.

1. Dé tiempo a solas a los involucrados en el conflicto para que puedan controlar sus emociones, comportamientos y pensamientos.
2. Pida a cada persona que piense en cómo se siente y qué cree que le hace sentir de esa manera.
3. Haga que cada persona le diga con calma a los demás cómo se siente, usando las siguientes oraciones. "Me siento _____ cuando _____, porque _____. Me gustaría _____.
4. Aquellos involucrados en el conflicto deben evitar insultar a otros, maldecir, amenazar verbalmente a otros o hacer declaraciones generales sobre la apariencia o el carácter de los demás.
5. Después de que cada persona haya hecho su declaración, la otra persona debe resumir lo dicho con sus propias palabras.
6. Quien hace la declaración debe corregir cualquier malentendido que la otra persona tenga sobre lo dicho.
7. Los involucrados en el conflicto deben trabajar juntos para crear una lista de todas las opciones posibles para una solución al conflicto. La mayoría de la gente se detiene después de enumerar las tres soluciones básicas en las que una u otra parte obtiene

todo o las dos se dividen la decisión y cada una obtiene la mitad de lo que querían. A menudo, la mejor solución para todos los involucrados no se identifica hasta que quienes están en el conflicto enumeran entre cinco y diez posibles soluciones.

8. Es de esperar que en este momento las dos partes puedan llegar a un acuerdo sobre una solución que beneficie a ambas por igual.

Los jóvenes pueden encontrarse en conflicto con sus padres y las personas que les cuidan debido a una diferencia de opinión. A menudo se debe a que el joven no está contento con una decisión que ha tomado el adulto sobre un cambio necesario para la familia. Los padres y las personas que les cuidan pueden entender por qué sus hijos no están de acuerdo con ellos, pero aun así creen que su elección es lo mejor para los niños. La mejor estrategia suele ser ser empático y utilizar técnicas saludables para ayudar a los jóvenes a aceptar el cambio según sea necesario.

A veces, sin embargo, los padres pueden no tener la menor idea en cuanto a por qué sus hijos están tan molestos por un cambio que los padres consideran positivo. Pueden frustrarse cuando sus hijos se niegan a aceptar su punto de vista. Cualquier adulto involucrado con niños que esté demasiado molesto con los cambios venideros debe escuchar con empatía sin socavar los esfuerzos de los padres por hacer lo que, en última instancia, es lo mejor para el niño. En casos graves de conflicto, puede ser útil una mediación informal de un tercero y estrategias para hacer que la transición sea menos dolorosa para los niños.

Tiempo frente a la pantalla y comportamiento (OMIT y Rebelión)

Durante el caos de la guerra o en situaciones de refugiados donde no hay suficientes actividades diseñadas para mantener a los niños entretenidos durante largos períodos de tiempo, puede resultar tentador utilizar las pantallas como forma de entretener a los niños y controlar su comportamiento. Si bien es probable que todos los padres hayan hecho esto en una emergencia, no es una solución eficaz o saludable a largo plazo para entretener a los niños o enseñarles el autocontrol.

Los estudios han encontrado que los niños que usan pantallas más de lo recomendado duermen menos que los niños que pasan menos tiempo usando pantallas. También descubrieron que los niños que usaban mucho la pantalla eran propensos a actuar impulsivamente y tomar malas decisiones. Como se mencionó anteriormente, interactuar con contenido violento en las pantallas puede hacer que los jóvenes sean más agresivos y participen en altercados físicos con más frecuencia.¹¹³

Aunque es posible que los jóvenes no hayan tenido mucho acceso a las pantallas durante una guerra, eso puede cambiar después de la guerra o en los refugios para refugiados en algunas áreas. Algunos padres pueden utilizar pantallas para mantener a sus hijos seguros y evitar interrupciones (OMIT engaged) mientras enfrentan las repercusiones de la vida durante y después de una guerra. Por muy tentador que sea utilizar pantallas como niñera, es importante limitar seriamente el tiempo frente a la pantalla. Esto limitará el impacto negativo que pueden tener las pantallas y facilitará que sus hijos se recuperen de cualquier

trauma.

Las cantidades recomendadas de tiempo frente a la pantalla varían ligeramente según diferentes expertos, pero la mayoría de los expertos coinciden en los siguientes límites:¹¹⁴

- Menores de 2 años: nada de tiempo frente a la pantalla
- Edades de 2 a 12 años: una hora de pantalla al día
- Adolescentes: dos horas de tiempo recreativo frente a una pantalla al día. Este total debe incluir todas las aplicaciones, videos, juegos, mensajes de texto, etc.

Como se indicó anteriormente, también es importante prohibir todo contenido violento, incluidas películas, televisión, juegos, etc. Si su ministerio no se ocupa del niño, es importante educar a los padres y alentarlos a establecer límites apropiados para sus hijos.

Abordar las conductas de riesgo

Algunos jóvenes que han estado expuestos a la guerra comenzarán a adoptar una serie de conductas de riesgo, como el consumo de alcohol y drogas, encuentros sexuales, trastornos alimentarios o participar en actividades que conllevan un alto riesgo de lesiones o muerte. Las motivaciones para participar en estas actividades pueden variar, pero tienen una correlación directa con el trauma que han experimentado. Algunos jóvenes consideran que asumir riesgos es una forma de automedicación, mientras que otros se sienten atraídos por conductas que les hacen sentir más en control de sus vidas (especialmente los trastornos alimentarios). Otros pueden recurrir a ellos en busca de consuelo o emoción.

Las conductas de riesgo en sus primeras etapas pueden disminuir una vez que quienes participan en ellas comienzan a expresar sus emociones de manera más saludable. Realizar las actividades de este libro puede resultar útil. Algunos jóvenes tienen una personalidad que disfruta tomando riesgos, incluso antes del trauma añadido de la guerra. Estos niños y adolescentes pueden beneficiarse al participar en actividades que controlen el riesgo hasta cierto punto. La escalada en roca, el esquí, el snowboard, los deportes extremos y otras actividades similares, aunque siguen siendo algo peligrosas, se consideran más saludables que fumar, el abuso de alcohol o drogas y otras conductas negativas de alto riesgo. Dado que las conductas de riesgo son, por definición, peligrosas para la salud y el bienestar de los jóvenes, cualquier persona que adopte conductas de riesgo y no responda a las intervenciones o que parezca ser adicta a una actividad no saludable debe ser remitida a un profesional médico para su evaluación y tratamiento.

¹¹³ Academia Estadounidense de Pediatría, "Violencia en los medios"

¹¹⁴ Morin, "¿Cuánto se debe limitar el tiempo que los niños pasan frente a la pantalla y el uso de dispositivos electrónicos?"

Comprendiendo el papel de las necesidades especiales en el comportamiento

Al abordar los comportamientos de un niño con necesidades especiales, puede resultar útil comprender mejor cuáles pueden ser esas necesidades especiales. Algunos niños con necesidades especiales son capaces de cumplir las mismas expectativas de comportamiento que otros niños de su misma edad. Sin embargo, los jóvenes con ciertas necesidades especiales pueden tener dificultades con uno o más de los diversos conjuntos de habilidades necesarios para comprender y obedecer una regla o orden. No significa que sean incapaces de obediencia, sino que pueden necesitar estrategias especiales que les permitan obedecer.

Si bien los jóvenes con necesidades especiales pueden necesitar estrategias adicionales para que les resulte más fácil obedecer las reglas y ejecutar órdenes, se debe tener cuidado de evitar establecer expectativas de comportamiento que sean demasiado bajas. La mayoría de los niños con necesidades especiales son capaces de obedecer órdenes y realizar las tareas asignadas una vez que los padres, las personas que les cuidan, maestros u otros adultos los han ayudado a encontrar los obstáculos y les han ayudado a desarrollar estrategias para superar esos problemas. En algunos casos, las estrategias serán obvias, pero en otros puede ser necesario un poco de prueba y error antes de encontrar una estrategia que funcione para un niño específico.

El obstáculo más común para la obediencia de algunos niños con necesidades especiales es la capacidad de recordar reglas, órdenes o listas y secuencias de las tareas cotidianas. Para los niños con retrasos cognitivos o déficits de memoria, esta incapacidad para recordar las cosas necesarias para una obediencia total es bastante común, pero en algunos casos puede mejorar con el tiempo.

En afecciones como el síndrome de alcoholismo fetal, el olvido puede parecer desigual. Un día un niño puede recordar todo lo que necesita hacer antes de acostarse y al día siguiente puede olvidar no sólo la lista, sino también cómo realizar una o más de las tareas. Dado que tanto los médicos como los profesores suelen pasar por alto el síndrome de alcoholismo fetal, este olvido inconsistente puede parecer un comportamiento rebelde.

Síndrome de alcoholismo fetal - Una condición que resulta de la exposición de un niño al alcohol mientras está en el útero. El síndrome de alcoholismo fetal puede causar daño cerebral y otros problemas de salud.

Las herramientas más útiles para cualquier joven con necesidades especiales que hayan afectado su memoria son los recordatorios visuales de las reglas, listas de tareas o tareas de cuidado personal y, en algunos casos, recordatorios de los pasos necesarios para completar una tarea. Para los no lectores o los que apenas comienzan a leer, las imágenes pueden sustituir las palabras si se eligen cuidadosamente para que sirvan como recordatorios claros.

Otro problema que pueden experimentar los niños con necesidades especiales cuando intentan obedecer reglas u órdenes es el tiempo que les lleva aprender nuevas tareas. Es posible que necesiten más tiempo para dominar las habilidades motoras requeridas, comprender lo que se debe hacer u otras partes del cumplimiento que el niño promedio domina de manera rutinaria. A veces, los jóvenes pueden sentirse tan frustrados con la curva de aprendizaje como los adultos que trabajan con ellos. Encontrar un análisis de los pasos a seguir para adquirir una habilidad deseada en línea puede hacer que sea más fácil tanto para el niño como para el adulto que lo ayuda a aprender la nueva tarea.

Un análisis de tareas toma algo que parece una tarea simple (como cepillarse los dientes) y la divide en varias tareas más pequeñas que deben dominarse secuencialmente para poder dominar la tarea completa. Estas tareas más pequeñas son menos frustrantes de dominar para el joven, lo que puede aumentar tanto la paciencia como la perseverancia. Las hojas de análisis de tareas también pueden ayudar a las personas que les cuidan y maestros a saber la secuencia correcta en la que enseñar los distintos pasos.

Si está ayudando a alguien con necesidades especiales a aprender a realizar una nueva tarea, asegúrese de brindarle mucho aliento y elogios durante el proceso de aprendizaje. No se exceda, pero no espere a que llegue la perfección para elogiar y no presione al niño para que aprenda inmediatamente el siguiente paso del proceso antes de celebrar el que acaba de dominar.

Los jóvenes que tienen problemas con la vista o la audición pueden tener dificultades para escuchar y comprender cualquier regla u orden dada de manera dirigida al sentido afectado. También pueden tener dificultades de procesamiento. Si la velocidad de procesamiento es un problema, es posible que los niños no respondan durante un período de tiempo hasta que sus cerebros procesen completamente lo que le dijeron. Algunos jóvenes tienen cerebros que parecen revolver lo que se les dice o lo que leen. Esto puede frustrar a los adultos que creen haber comunicado claramente sus expectativas. En los casos en que se sospeche de estos problemas, puede resultar útil pedirle al niño que repita lo que se le pidió y que lo explique con sus propias palabras. Esto le da al adulto la oportunidad de corregir cualquier malentendido antes de que cause problemas. Otra estrategia es dar solo un paso de cualquier instrucción a la vez (en lugar de dos o tres pasos). Esto le dará al cerebro del niño menos información para procesar antes de actuar.

Los niños en el espectro del autismo son los más propensos a tener fijaciones. A menudo les apasiona uno o dos temas y les gusta dedicar todo su tiempo a esos temas. Esto puede ser problemático si un adulto espera que el niño detenga inmediatamente la actividad actual para hacer algo que el adulto requiere. Los niños con fijaciones a menudo responden mejor cuando se les advierte sobre transiciones próximas. Tener un cronómetro y decirle al niño lo que necesita que haga cuando suene en cinco o diez minutos puede ayudar al niño a pasar de la actividad favorita a la tarea que el adulto quiere realizar.

Trastorno del espectro autista - Un trastorno neurológico y del desarrollo que afecta la forma en que las personas interactúan con otras, se comunican, aprenden y se comportan.

Para los niños con ciertas necesidades especiales, los cambios y demasiadas opciones pueden resultar abrumadores. Demasiada información sensorial también puede frustrarlos. Dado que la guerra suele ir acompañada de muchos cambios y muchos estímulos sensoriales desagradables, cualquier problema que el joven ya tenga puede empeorar aún más. Puede resultar útil utilizar las estrategias que ayudan a recobrar la calma sugeridas a lo largo del libro. También puede facilitar las cosas para el niño si los cambios y las opciones se reducen a la menor cantidad humanamente posible, manteniendo al mismo tiempo al niño seguro. Los niños con ciertas necesidades especiales también suelen encontrar seguridad en las rutinas y horarios. Si puede mantener incluso algo parecido a un horario en medio del caos de la guerra, puede ser reconfortante para el niño.

Los jóvenes con necesidades especiales a veces pueden ser socialmente incómodos. Hay muchos factores diferentes que afectan la capacidad social, pero un niño socialmente incómodo puede decir cosas que un adulto consideraría irrespetuosas o incómodas. Los padres y quienes trabajan con el niño pueden ayudarlo a utilizar comportamientos de reemplazo que tengan menos probabilidades de causar estos problemas relacionales. Existen guiones conocidos como guiones sociales que se pueden utilizar para ayudar al niño a practicar estas nuevas interacciones. A menudo, estos se pueden encontrar en línea de forma gratuita o en venta.

Algunos jóvenes con necesidades especiales tienen problemas para regular sus emociones y su comportamiento. Puede resultar útil ayudarlos a aprender a identificar y gestionar sus emociones. Discuta las opciones aceptables de cosas que decir y hacer cuando el joven se encuentra en un estado emocional negativo. Ayúdelos a pensar en formas en las que pueden reducir la intensidad de sus propias emociones negativas.

Para algunos niños, puede resultar útil utilizar una escala numérica para medir la fuerza de sus emociones, como la ira. ¿Cómo se siente y se ve un dos en la escala de ira frente a un diez en la escala de ira? ¿Qué incidentes merecen una respuesta de dos en la escala de ira en comparación con incidentes que podrían requerir una respuesta de diez? ¿Cuáles son las cosas aceptables que se pueden decir y hacer en cada nivel emocional? Los niños propensos a tener rabietas a menudo pueden reducirlas o eliminarlas sin la ayuda de un adulto una vez que aprenden estas estrategias.

Los niños con necesidades especiales pueden tener factores desencadenantes que pueden

provocar problemas de regulación y rabietas que no tienen nada que ver con el trauma que experimentaron en una guerra. A menudo, estos desencadenantes pueden ser muy similares e incluso superponerse a los desencadenantes que muchos niños experimentan después de una experiencia de guerra. Dado que los desencadenantes, independientemente de su causa original, se tratan de la misma manera, cualquier desencadenante que pueda tener un niño con necesidades especiales se puede manejar de la misma manera como se analizó en un capítulo anterior.

Otra estrategia para los jóvenes que toman malas decisiones cuando no pueden regular adecuadamente su estado emocional es enseñarles cómo cambiar sus emociones de una emoción negativa a una más positiva. Las mejores formas de enseñarles a hacer esto pueden variar de un niño a otro. Algunos jóvenes podrán cambiar sus estados emocionales repitiendo frases alentadoras como: "Hoy fue un día difícil, pero mañana será mucho mejor". Otros pueden repetir pasajes de las Escrituras que les recuerden el amor de Dios por ellos u otros versículos que les resulten alentadores. Los jóvenes también pueden intentar cambiar sus expresiones faciales y posturas por aquellas que se utilizan en estados emocionales positivos. Los estudios han descubierto, por ejemplo, que sonreír puede hacer que uno se sienta más feliz y que sentarse derecho puede mejorar los niveles de energía.¹¹⁵

Algunos niños con necesidades especiales tienen dificultades para comprender las señales emocionales que emiten los demás. También es posible que no sean conscientes de que sus palabras y acciones pueden afectar las emociones de los demás. Una vez más, estas habilidades se pueden enseñar. Muestre a los niños que tienen dificultades para reconocer las emociones en los demás fotografías de personas con diversas emociones. Haga que los niños nombren la emoción y lo que pudo haber sucedido para que la persona se sintiera así. Analice las formas en que los jóvenes podrían hacer que las distintas personas que aparecen en las fotografías se sientan mejor o peor al interactuar con ellos.

A los jóvenes con necesidades especiales también les puede resultar más fácil regular su estado emocional y su comportamiento cuando hacen ejercicio con regularidad, consumen comidas y refrigerios saludables y duermen lo suficiente. También pueden beneficiarse de participar en las actividades mencionadas en el último capítulo que pueden ayudar a los niños a procesar y expresar emociones negativas de manera saludable.

Si está atendiendo a un niño con necesidades especiales y tiene dificultades para ayudarlo, no tema consultar a maestros de escuela, terapeutas o profesionales médicos que tengan experiencia trabajando con niños con necesidades especiales. Pueden ayudarle a diferenciar entre comportamientos que surgen de las necesidades especiales de un niño y aquellos que surgen de un trauma o rebelión. Estos profesionales también pueden ayudarlo a desarrollar estrategias más efectivas teniendo en cuenta las necesidades del joven específico.

Finalmente, es importante señalar que algunos padres, educadores y profesionales médicos creen que la medicación es la única solución para los niños con necesidades

especiales que tienen dificultades para obedecer las reglas y realizar las tareas requeridas. Si bien en algunos casos la medicina puede facilitar que un niño regule las emociones o el comportamiento, aún requerirá esfuerzo por parte del joven para desarrollar y utilizar las estrategias necesarias para cumplir con las expectativas de comportamiento.

Si a un niño se le han recetado medicamentos antes de la guerra para ayudarlo con su comportamiento, es muy probable que los padres no hayan podido volver a surtirlos durante la guerra. Es posible que hayan dejado de tomar el medicamento al niño por completo o que lo estén racionando de alguna manera no autorizada. (Por ejemplo, administrar medicamentos que deben tomarse diariamente sólo los días en que el niño asiste a la escuela). Por lo general, estos tipos de medicamentos no deben suspenderse ni iniciarse abruptamente. Este uso no indicado en la etiqueta puede causar reacciones o hacer que el medicamento sea menos efectivo incluso en los días en que se toma. Si sospecha que una familia tiene un problema con los medicamentos de un niño,

¹¹⁵Veenstra et al., "Regulación del estado de ánimo incorporado: el impacto de la postura corporal en la recuperación del estado de ánimo, pensamientos negativos y recuerdos congruentes con el estado de ánimo".

Puede ser útil presentarles a un profesional médico que pueda determinar qué necesita el niño y recetarle las recetas adecuadas.

Capítulo 7 - Intervenciones para abordar los síntomas académicos

A menudo, incluso antes de que comience oficialmente una guerra, los jóvenes pueden verse interrumpidos en su vida académica normal. Los profesores pueden distraerse con noticias o rumores de guerra. Los horarios del plan de estudios pueden acelerarse o ralentizarse en un esfuerzo por prepararse para posibles futuros cierres de escuelas. Los estudiantes están distraídos o preocupados y les resulta más difícil concentrarse en su trabajo escolar.

Al estallar una guerra, los padres pueden sacar a los estudiantes de la escuela mientras se trasladan a lugares más seguros. Las escuelas pueden tener poco personal o cerrar por completo. Si bien el aprendizaje a distancia es popular en algunas zonas del mundo, es posible que muchos jóvenes no tengan acceso a computadoras o a electricidad o acceso a Internet para participar.

Incluso después de que una guerra ha terminado, los jóvenes pueden encontrarse con dificultades académicas. Aquellos que son estudiosos e intelectualmente superiores al promedio, pueden ponerse al día rápidamente. Sin embargo, la mayoría de los jóvenes lucharán durante meses o incluso años para recuperar el terreno académico perdido. Esto brinda muchas oportunidades para que los ministerios brinden asistencia educativa como un ministerio de extensión comunitaria.

Determinando el impacto académico de la guerra

Como ocurre con cualquier otra área que afecte a los niños que han experimentado la guerra, el impacto académico puede variar mucho de un niño a otro. Algunos jóvenes habrán faltado poco tiempo a clases. Es posible que otros no hayan asistido a la escuela durante semanas o incluso meses. Es posible que un gran número de niños se hayan convertido en refugiados en un país que habla un idioma diferente, lo que retrasa aún más cualquier progreso educativo. El trauma que experimentan los jóvenes durante una guerra y sus consecuencias puede causar una amplia gama de problemas académicos.

Su ministerio puede decidir ayudar a los jóvenes a recuperar cualquier progreso académico que hayan perdido y prepararlos para que puedan aprender material nuevo lo mejor que puedan. Será importante hacer una evaluación educativa no oficial y crear un tipo de plan educativo para cada niño en particular. Una vez que comprenda mejor lo que cada niño necesita, podrá encontrar que varios niños tienen necesidades similares y pueden agruparse mientras los voluntarios del ministerio trabajan con ellos en esas necesidades específicas.

Su evaluación informal debe incluir una comprensión de su nivel educativo, clases y cualquier problema anterior a la guerra. Es importante comprender cuánto estudio se ha perdido y qué ha hecho, si es que ha hecho algo, de forma independiente para adquirir conocimientos o practicar habilidades académicas durante ese tiempo. También se debe alentar a los estudiantes a compartir cualquier diferencia que hayan notado en su capacidad para realizar tareas rutinarias en las escuelas, como concentrarse en las lecciones, recordar información importante o nuevas dificultades en materias como matemáticas y vocabulario.

Si los estudiantes se encuentran en un nuevo país donde se habla un idioma diferente al suyo, es importante comprender su nivel actual de fluidez en el nuevo idioma. Si bien puede haber evaluaciones formales disponibles en algunos idiomas, no son necesarias para estos propósitos. Básicamente, se desea poder agrupar a niños con niveles similares de fluidez. Por ejemplo, puede tener un grupo de jóvenes que sólo saben unas pocas palabras, otro grupo con niños que ya pueden pronunciar algunas frases, un tercer grupo que está preparado para practicar las habilidades de lectura y escritura y un cuarto grupo de jóvenes que ya lo dominan, pero necesitan práctica adicional para sentirse cómodos. Cada grupo puede tener lecciones y actividades para ayudar a aumentar su fluidez.

Agotamiento Académico

Los niños y adolescentes en edad escolar pueden tener expectativas educativas impuestas por los sistemas escolares en su sitio de origen, así como en el área donde viven como refugiados. En algunos casos, los niños pueden asistir a su escuela local en persona durante el día, mientras que también se espera que participen en clases en línea impartidas por sus escuelas anteriores por la noche. Cuando se suma el estrés de asistir a una escuela desconocida, tomar diferentes clases o clases en un nuevo idioma y otros cambios, los

jóvenes pueden frustrarse rápidamente y desarrollar agotamiento académico.

Determinar si lo mejor para los estudiantes es no asistir a dos sistemas escolares diferentes simultáneamente depende de múltiples factores. Los niños menores de doce años probablemente se beneficiarán si asisten únicamente a su escuela local. La oportunidad de experimentar una nueva cultura, idioma y clases, así como hacer amigos locales, es educación suficiente en la mayoría de los casos. Para la mayoría de los niños, cualquier pérdida académica (principalmente en su idioma original) sufrida por no asistir a escuelas en línea en su área original se recuperará rápidamente cuando regresen a casa.

Desafortunadamente, es posible que los adolescentes tengan que continuar asistiendo a ambas escuelas debido a las leyes de asistencia locales y a la necesidad de tener expedientes académicos para las solicitudes universitarias de su escuela original. Sin embargo, vale la pena consultar las leyes locales sobre educación en el hogar. Es posible que descubra que la educación en línea de su hijo cumplirá o superará los requisitos locales de educación en el hogar.

Si no se manejan bien, la frustración académica y el agotamiento pueden provocar un mayor estrés y calificaciones más bajas. Los estudiantes mayores pueden expresar el deseo de abandonar la escuela antes de terminarla. Aliente a los padres y las personas que les cuidan a comunicarse con ambos sistemas escolares con la esperanza de aliviar la carga, especialmente para los niños de primaria.

Puede ser útil empatizar con los jóvenes respecto a su gran carga de trabajo. También puede resultar beneficioso recordarles que la carga académica adicional desaparecerá una vez que cesen las hostilidades y puedan regresar a casa. Si no se puede reducir de alguna manera la carga de trabajo diaria o total, trate de dar a los jóvenes un largo descanso entre las lecciones de los dos sistemas. El descanso debe incluir ejercicio al aire libre siempre que sea posible.

Abordando los comportamientos académicos

La concentración y la memoria son dos habilidades académicas cruciales necesarias para el éxito. También son las que tienen más probabilidades de verse afectados por la guerra.¹¹⁶ Si bien muchas de las intervenciones de los capítulos anteriores también pueden mejorar la capacidad del niño para concentrarse o memorizar material académico, existen otras actividades diseñadas para ayudar a los jóvenes a mejorar esas habilidades.

Es posible que los jóvenes no le digan que tienen dificultades para concentrarse o enfocarse en la escuela. De hecho, si tienen habilidades metacognitivas débiles, es posible que ellos mismos no se den cuenta de ello. Hay algunas señales que el niño, las personas que les cuidan o usted pueden reconocer que sugieren que la concentración es problemática para un joven.

- Mirar fijamente al vacío/mirar por la ventana durante las lecciones o la hora de hacer los deberes

- Ser incapaz de completar una línea de pensamiento internamente o al hablar o escribir.
- Necesidad de que le repitan las instrucciones constantemente, especialmente las más sencillas.
- Tener que llamar constantemente la atención diciendo el nombre del niño para que escuche cuando alguien le habla.
- Sensación de no poder calmarse lo suficiente para completar una actividad. Esto puede parecer una incapacidad para permanecer sentado, jugar con cosas cercanas, distraerse fácilmente con estímulos externos o pedir con frecuencia hacer algo distinto a la tarea en cuestión.

A menudo, la primera vez que los jóvenes o las personas que les cuidan se dan cuenta de que hay un problema de memoria es cuando las calificaciones comienzan a bajar debido a los malos resultados en los exámenes. Incluso entonces, se puede suponer que las puntuaciones bajas reflejan una mala comprensión del tema y no una incapacidad para recordar la información. Al igual que con la concentración, hay señales de que el niño, las personas que les cuidan o usted pueden notar que un joven tiene problemas de memoria.

- Dificultad para responder preguntas sencillas sobre algo que se acaba de enseñar.
- Incapacidad para recordar eventos recientes.
- Problemas constantes para recordar la fecha, día de la semana, año, nombres, etc.
- Bajas puntuaciones en las pruebas, especialmente si el niño afirma haber entendido la información, pero no pudo recordarla durante la prueba.

Es importante señalar que algunos niños que no han experimentado una guerra tienen dificultades con la memoria y la concentración. Si bien las mismas intervenciones pueden ayudar, los niños con determinadas afecciones o necesidades especiales también pueden necesitar apoyo médico. Un joven que informe haber tenido problemas de memoria o concentración antes de la guerra (que tal vez hayan empeorado) o niños que hayan sufrido lesiones en la cabeza durante la guerra deben ser remitidos a un profesional médico para su evaluación.

¹¹⁶ Kadir, "Efectos del conflicto armado en la salud y el desarrollo infantil"

Intervenciones para problemas de conducta académica

Hay dos formas básicas de ayudar a los jóvenes que luchan con la concentración y la memoria. Primero, hay juegos y actividades que se pueden realizar para mejorar gradualmente esas habilidades. Además, a los niños se les pueden enseñar estrategias que les faciliten concentrarse o memorizar.

Afortunadamente, muchas de las intervenciones para ayudar a los jóvenes a mejorar la

concentración y la memoria son las mismas. Dado que los niños que han experimentado una guerra tienen tantos problemas posibles y necesitan intervenciones para ayudarlos a sanar, este capítulo compartirá principalmente aquellas actividades que ayudarán a dar solución a ambos problemas.

Los juegos que involucran un aspecto de concentración y/o memoria son una forma divertida de practicar esas habilidades. Muchos de estos juegos implican el uso de un conjunto de pares coincidentes que se mezclan y luego se colocan de manera que las imágenes queden ocultas. Luego, los niños deben encontrar un par que coincida volteando dos imágenes. Si no coinciden, las imágenes se vuelven a ocultar y se pasa al siguiente turno. Los niños que puedan concentrarse en las imágenes que revelan otros jugadores y recordarlas obtendrán mejores resultados en el juego. Este tipo de juegos también los puede jugar un solo jugador. Si hay juegos de mesa disponibles, busque aquellos que requieran estrategia y recuerden lo que otros jugadores han hecho para ganar el juego.

Los rompecabezas también ayudan a los jóvenes a practicar ambas habilidades. Requiere concentración para completar un rompecabezas y aquellos que recuerdan dónde han colocado piezas específicas para elegir tienden a terminar los rompecabezas más rápidamente. Puede ser mejor comenzar con rompecabezas que tengan menos piezas y aumentar el número de piezas a medida que el niño se sienta cómodo con un rompecabezas de un tamaño particular.

Encontrar actividades o pasatiempos que le gusten a un joven puede facilitar la concentración durante períodos de tiempo más prolongados. Cuando un niño comienza una actividad, tome nota de cuánto tiempo está ocupado en ella antes de perder el foco o desviarse de ella. En sesiones posteriores, configure un cronómetro para un período de tiempo un poco más largo y anime al niño a continuar trabajando en la actividad hasta que suene el cronómetro. Esta misma técnica se puede utilizar con el trabajo escolar, pero no es tan divertida para la mayoría de los niños. La música, los crucigramas, tejer o hacer crochet, aprender un nuevo idioma, cocinar, hacer joyas (con patrones específicos de cuentas), coser y trabajar la madera son pasatiempos comunes que requieren concentración y memoria.

Hay varias estrategias que los jóvenes pueden utilizar en situaciones en las que necesitan concentrarse, pero tienen dificultades. Estas estrategias pueden facilitar un poco la concentración a corto plazo y ayudar a los jóvenes a mejorar su capacidad de concentración durante períodos de tiempo más prolongados. Algunos jóvenes encontrarán que ciertas estrategias les resultan más útiles que otras. Anímelos a seguir probando las diversas estrategias o combinaciones de estrategias hasta que vean una mejora en su capacidad de concentración.

- Elimine tantas distracciones en el entorno como sea posible. Las distracciones variarán de un niño a otro. A algunos jóvenes les distrae cualquier ruido, mientras que a otros les distrae el silencio total. Deberían centrarse en eliminar imágenes, sonidos y actividades que disfrutan del entorno en el que intentan concentrarse (siempre que sea posible). Cuando no sea posible, usar tapones para los oídos, mirar

hacia las paredes en lugar de hacia las ventanas y otras estrategias pueden ayudar a minimizar las distracciones.

- Asegúrese de que se hayan abordado todas las necesidades personales antes de comenzar una actividad y que todo lo necesario para la actividad esté disponible sin tener que cambiar de posición. Esto debería minimizar la necesidad de ir al baño, tomar un refrigerio o encontrar algo necesario para completar la tarea en cuestión. Permanecer sentado es una parte muy importante para mantenerse concentrado en una actividad.
- Utilice cronómetros y tome descansos. Como se mencionó anteriormente, los cronómetros pueden ayudar a los jóvenes a concentrarse en sus tareas u otras tareas. Saber que solo tienen que concentrarse durante una cierta cantidad de minutos antes de que se les permita tomar un descanso puede ayudar a mejorar la concentración.

También hay varias estrategias populares que los estudiantes han utilizado durante años para mejorar su memoria de la información necesaria para un examen. Estas mismas estrategias pueden mejorar la memoria de un niño sobre cualquier cosa que deba recordar. Con el tiempo, el uso de estas estrategias también puede mejorar la memoria de un joven en general.

- Crear una rima o canción de información para recordar. A menudo, los jóvenes pueden utilizar la melodía de una canción infantil popular y reemplazar las palabras con palabras que necesitan recordar. (Nota: esto es más fácil de hacer cuando se combinan las palabras actuales de la canción con sílabas con las nuevas palabras. Por ejemplo, una palabra de dos sílabas en la canción original debe reemplazarse con una palabra de dos sílabas en lo que se va a memorizar). Las canciones y rimas que son tontas, pero que al menos tienen algún sentido, son más fáciles de recordar.
- Creación de acrósticos o siglas. Los acrósticos utilizan una palabra o nombre en el que cada letra se puede asociar a un hecho o palabra que debe recordarse. En inglés, por ejemplo, los estudiantes utilizan el nombre ficticio Roy G Biv para recordar los colores del arco iris. R es para la palabra inglesa "red", O es para la palabra inglesa "orange", etc. Las siglas son palabras pronunciables creadas a partir de la primera letra de las palabras o hechos que deben memorizarse. A menudo, estas palabras se organizan para formar una oración tonta que es fácil de recordar. Por ejemplo, en inglés, la frase "My very educated mother just served us noodles" se utiliza para ayudar a recordar los nombres de los planetas de nuestro sistema solar. "My" significa Mercurio en inglés, mientras que "very" significa Venus, etc.
- Utilice imágenes para representar listas de palabras o hechos. Para algunos jóvenes, es más fácil recordar imágenes que palabras. Por ejemplo, recordar la imagen de una bota y asociarla con la forma del país Italia puede hacer que a un joven le resulte más fácil encontrar Italia en un mapa sin etiqueta. A algunas personas les resulta útil colocar estas imágenes dentro de una "casa de la memoria". Por ejemplo, en inglés, si intentaras memorizar las capitales de Europa, te imaginarías un toro llamado Gary (Bull Gary) sentado en un sofá (Sofía) de la sala de estar. Esta imagen te ayudará a recordar Sofía, Bulgaria. Mantener la misma cantidad de

cosas en cada habitación de la casa también puede ayudar a los estudiantes a recordar cuántos elementos deben enumerar.

- Crea mapas mentales. En esta estrategia, el niño crea una especie de mapa que muestra cómo toda la información está conectada entre sí. Seguir el mapa mentalmente puede ayudarles a recordar la información en varios segmentos del mapa.
- Repetición. Quizás no sea la técnica de memoria más divertida, pero funciona. Con la repetición, el joven simplemente repite la misma información una y otra vez hasta que la memoriza. Tener varias sesiones de práctica durante varios días puede ayudar a trasladar esa información de la memoria a corto plazo a la de largo plazo.
- Hacer que el niño le enseñe a otra persona la información que el estudiante necesita memorizar. Preparar la lección y enseñársela a alguien también mejora la capacidad del “maestro” para recordar la información.¹¹⁷

Beneficios de la lectura

Las tareas escolares a menudo implican leer libros de texto o novelas. Los estudios han encontrado que la lectura puede reducir los niveles de estrés hasta en un 68%. También se ha demostrado que leer ficción de calidad mejora la empatía.¹¹⁸ Como se mencionó en una sección anterior sobre Biblioterapia, los libros también pueden proporcionar una manera de alentar a los niños y adolescentes a hablar sobre sus emociones, pensamientos y miedos. Leer en voz alta a los niños también brinda oportunidades para brindarles la atención adicional que necesitan y puede fortalecer los vínculos emocionales al compartir una experiencia. Dedicar tiempo a la lectura de los jóvenes debería ser una prioridad para los padres y las personas que les cuidan. Muchas localidades tienen bibliotecas públicas donde se puede acceder a los libros de forma gratuita.

Abordar problemas con las habilidades académicas

Las habilidades académicas en muchas materias se basan en habilidades aprendidas previamente. En matemáticas, por ejemplo, un niño aprende a sumar para estar preparado para aprender luego a multiplicar. Cuando un joven falta a la escuela durante un período de tiempo, no sólo deja de aprender nueva información, sino que también puede haber olvidado las habilidades básicas necesarias antes de aprender material nuevo.

Los ministerios pueden ayudar a los jóvenes a repasar habilidades básicas y practicar otras nuevas a través de tutorías basadas en la fe. Este método también se puede utilizar para enseñar a los niños un nuevo idioma si son refugiados en una zona donde necesitarán hablar un nuevo idioma para tener un buen desempeño en la escuela.

La tutoría basada en la fe utiliza elementos de historias de la Biblia para vincular naturalmente las historias bíblicas con el aprendizaje y la práctica de habilidades académicas básicas. Por ejemplo, la historia de la creación contiene el elemento tiempo en su desarrollo. Se podrían enseñar y practicar actividades matemáticas básicas como decir la hora, calcular el tiempo transcurrido y más en actividades que comenzaran contando la

historia de la creación. Los niños que reciben tutoría basada en la fe aprenden historias bíblicas mientras practican habilidades académicas.

Las escuelas de muchos países son didácticas o están orientadas a conferencias. Este tipo de enseñanza no funciona bien en la tutoría basada en la fe. Las actividades deben ser atractivas, prácticas y memorables.

¹¹⁷ Stock, "¿Quiere que los estudiantes recuerden lo que aprenden? Que lo enseñen" ¹¹⁸ NAMI California, "Por qué la lectura es buena para la salud mental"

El sitio web de Teach One Reach One¹¹⁹ tiene cientos de ideas de actividades gratuitas para tutorías basadas en la fe. Actualmente, esa sección del sitio web está en inglés, pero se pueden copiar ideas de actividades y utilizar una aplicación de traducción para traducir las actividades al idioma que hablan los tutores.

Es importante recordar que la tutoría basada en la fe tiene dos objetivos: el avance académico de los estudiantes y presentar a Dios a los jóvenes y sus familias. La clave para un programa de tutoría basado en la fe exitoso es que los tutores inviten constantemente a los padres y estudiantes a los servicios de adoración y otras actividades de la iglesia local. Sin estas invitaciones, la tutoría basada en la fe sólo alcanzará una fracción de su potencial para enseñar a las personas lo que Dios quiere que sepan.

Abordar los problemas sociales escolares

Los jóvenes que han vivido la guerra son niños diferentes cuando regresan a la escuela. Han experimentado un trauma. Muchos de los síntomas que los niños pueden experimentar durante y después de una guerra pueden afectar sus relaciones. Pueden ser menos confiados, estar menos dispuestos a tener conversaciones, sus mecanismos de afrontamiento pueden parecer inusuales para sus compañeros o pueden tener otros síntomas que les dificultan formar amistades saludables en la escuela.

Algunos pueden regresar a las escuelas en su área original o dentro de su país de origen. Por lo general, en la escuela se les unen compañeros que también han experimentado traumas durante la guerra. Algunos niños habrán comenzado a procesar y sanar su trauma, mientras que otros no. Los síntomas del trauma pueden provocar conflictos más frecuentes entre estudiantes y más interrupciones en los grupos de amigos debido al conflicto. Algunos jóvenes también intentarán manejar los problemas de una manera más agresiva que antes, lo que aumentará la probabilidad de altercados físicos.

Si los jóvenes se han mudado como refugiados a otro país, pronto se darán cuenta de que son una población minoritaria. Su condición de refugiado a veces también puede afectar su estatus social en la escuela. También existe la dinámica de ser el "nuevo" estudiante en una escuela incluso sin la complejidad adicional de ser un refugiado de otra cultura. Los jóvenes pueden verse socialmente excluidos o incluso acosados.

Si bien es imposible “solucionar” todos los problemas sociales que los jóvenes pueden tener en la escuela, los ministerios pueden ayudar brindando lecciones que preparen mejor a los niños para manejar estos problemas. Estas lecciones se pueden enseñar dentro del contexto de una clase bíblica o en clases separadas que se centren principalmente en estos temas.

Las clases sobre la amistad deben incluir recordatorios sobre cómo ser un buen amigo y cómo elegir amigos que lo apoyen y ayuden. Los jóvenes deberían recibir lecciones sobre el acoso y los comportamientos inaceptables que incluye. A los niños se les debe enseñar formas efectivas y piadosas de protegerse a sí mismos y a los demás de los acosadores. Estas clases deben incluir habilidades de práctica guiada, como pedirle a un compañero que deje de decir cosas malas, alejarse del agresor sin responder y pedir ayuda a un adulto de confianza.

¹¹⁹ www.teachonereachone.org

Los padres, las personas que les cuidan y voluntarios ministeriales deben escuchar atentamente cuando un niño se queja de las interacciones con sus compañeros en la escuela. Algunos de estos son una parte normal de las amistades de la infancia y la adolescencia. Sin embargo, si el comportamiento se ha convertido en acoso, el niño necesita el apoyo de un adulto en cualquier esfuerzo por detenerlo.

A veces, los niños tendrán miedo de contarles a los adultos que han sido acosados. Esto puede ser particularmente cierto si el joven cree que sus padres ya están demasiado estresados lidiando con el impacto de la guerra en su familia de otras maneras. Si no se aborda, el acoso puede llevar a las víctimas a deprimirse e incluso al suicidio. Los jóvenes que han experimentado la guerra pueden encontrar que estos síntomas empeoran debido a cualquier síntoma de trauma que ya estén teniendo.

Hay algunas señales de que un joven posiblemente esté siendo acosado en la escuela.

- Quejarse de constantes dolores de estómago o de cabeza o incluso fingir una enfermedad para evitar ir a la escuela.
- Dificultad para dormir y pesadillas.
- Rogando que se quede en casa y no vaya a la escuela
- Evitación evidente de ciertos compañeros, pasillos, métodos o rutas para llegar a la escuela, etc.
- Pérdida repentina de nuevos amigos o incapacidad para hacer amigos.
- Lesiones inexplicables, ropa rota o artículos faltantes llevados a la escuela
- Hambre inusual después de la escuela o, de repente, querer llevar comida extra o dinero para comer a la escuela.
- Baja autoestima

Es posible que haya notado que muchos de estos signos de acoso se superponen con

posibles síntomas de trauma de sus experiencias de guerra. Puede resultar difícil diferenciar entre los dos problemas sin la ayuda del joven involucrado. Los jóvenes necesitan tener adultos en sus vidas con quienes tengan relaciones sólidas, saludables y amorosas. Tener adultos en quienes puedan confiar y con quienes puedan hablar sobre cualquier cosa hace que sea más probable que los niños le hagan saber a un adulto que están siendo acosados.

Capítulo 8 - Intervenciones para abordar los síntomas espirituales

Al realizar la investigación para este libro, fue interesante descubrir cuántos estudios seculares reconocían la “religión” como una de las claves para ayudar a los jóvenes a recuperarse de la guerra.¹²⁰ Muchos continuaron mencionando el impacto que la guerra puede tener en la vida espiritual de los niños.¹²¹ Sin embargo, es prácticamente imposible encontrar materiales con lecciones y actividades específicas que los padres, las personas que les cuidan y ministerios puedan utilizar para ayudar a los jóvenes a afrontar el impacto de la guerra en sus vidas espirituales.

Como resultado, este capítulo abordará el tema utilizando la información que se encuentra en la Biblia y la investigación secular, así como las lecciones e ideas de actividades que Teach One Reach One Ministries cree que abordan mejor las necesidades y problemas espirituales de los jóvenes que han experimentado una guerra.

Abordar la pérdida de esperanza

Los jóvenes que han experimentado la guerra a menudo pierden la esperanza.¹²² Esto puede ser la esperanza de que la guerra termine o la esperanza de que las circunstancias de su vida actual mejoren. En últimas, han perdido la esperanza en el futuro. Puede que no nos demos cuenta, pero la esperanza es una parte crucial de una vida espiritual saludable. La esperanza también es necesaria para nuestra salud psicológica. Las personas que han perdido toda esperanza a menudo se deprimen e incluso se suicidan.

Desafortunadamente, no podemos prometer honestamente a los jóvenes que las cosas mejorarán para ellos durante su vida, aunque es de esperar que sus circunstancias de vida mejoren en algún momento en el futuro. Sin embargo, la mayoría de los jóvenes seguirán experimentando pruebas al menos periódicas durante el resto de sus vidas. Es por eso que cada programa secular parece tener dificultades para ayudar a restaurar la esperanza en los niños que han experimentado la guerra. No pueden prometer honestamente que las circunstancias de la vida mejorarán para los jóvenes. A los programas seculares les resulta casi imposible infundir esperanza en los jóvenes cuando no tienen nada que ofrecer que les dé esperanza.

El cristianismo está lleno de esperanza. Los cristianos encuentran su esperanza en Cristo y en pasar la eternidad en el cielo. Dios nunca promete a los cristianos una vida fácil, pero sí promete que los amará y los apoyará durante sus luchas y pruebas. Ayudar a los jóvenes a

aprovechar esta esperanza no sólo los ayudará a recuperarse de sus experiencias durante una guerra, sino que también los preparará mejor para enfrentar cualquier desafío o lucha futura en sus vidas.

Muchas historias bíblicas contienen experiencias de personas que se encontraban en situaciones desesperadas, pero su esperanza en Dios las sostuvo. A veces Dios cumplió esa esperanza al rescatarlos, como durante la huida de los israelitas de Egipto. En otras historias, la esperanza que la gente tenía en Dios les ayudó a soportar sus pruebas, como las numerosas tribulaciones que experimentó Pablo en su vida. El uso de estas historias bíblicas en juegos piadosos o lecciones bíblicas con discusión guiada (ambas técnicas se analizarán en profundidad, con ejemplos de guiones y lecciones en capítulos posteriores), puede ayudar a los jóvenes a recuperar su sentido de esperanza.

¹²⁰ Kletter, "Ayudando a los niños expuestos a la guerra y la violencia: perspectivas de un grupo de trabajo internacional sobre intervención para jóvenes y familias"

¹²¹ Betancourt, "Intervenciones para los niños afectados por la guerra"

¹²² Kadir, "Los efectos de los conflictos armados en los niños"

Los sueños del futuro son signos de jóvenes llenos de esperanza para ese futuro. La guerra puede hacer que incluso los sueños rutinarios sobre el futuro de la mayoría de los jóvenes parezcan poco realistas. Puede ser útil explorar la idea de las estaciones en la vida tal como se expresa en Eclesiastés. Animar a los jóvenes a tener sueños santos y enseñarles cómo Dios puede moldear esos sueños puede ser crucial para ayudarlos a adaptar sus sueños personales cuando las circunstancias lo dicten, sin desanimarse ni perder toda esperanza. Por supuesto, en el cristianismo, el mayor sueño para el futuro es pasar la eternidad en el cielo. Sólo reflexionar sobre la esperanza contenida en esa promesa puede restaurar la esperanza en los jóvenes.

Abordar la pérdida de significado y propósito

Los jóvenes que han experimentado una guerra a menudo sienten que su vida no tiene significado ni propósito.¹²³ Si bien esta es una lucha común para cualquier adolescente, puede empeorar cuando un joven ha experimentado una guerra. La misión de Dios para los cristianos puede dar a los jóvenes el significado y el propósito de sus vidas que tal vez hayan perdido o nunca hayan encontrado, incluso antes de la guerra. La misión de Dios para los cristianos de encontrar y realizar las buenas obras que Dios ha preparado para ellos de antemano¹²⁴ y compartir su fe con los demás¹²⁵ dará sentido y propósito a la vida de los jóvenes.

El descubrimiento, el desarrollo y el uso de los dones es vital para que los jóvenes hagan las buenas obras que Dios ha planeado para ellos. Los jóvenes necesitarán la ayuda de los adultos para descubrir y desarrollar los dones que Dios les ha dado para servirle. Necesitarán práctica guiada y estímulo para comenzar a usar esos dones para servir a Dios, notando y buscando formas en que pueden ministrar a los demás.

La lista de dones espirituales que se encuentran en el Nuevo Testamento¹²⁶ puede resultar confusa para los jóvenes. Esto puede obstaculizar sus esfuerzos por descubrir sus dones personales. Puede resultarles más fácil comprender los tipos más concretos de dones o talentos que Dios da, como los que se usaron en la construcción del Tabernáculo.¹²⁷

Algunos jóvenes ya habrán descubierto al menos uno de sus talentos, pero es posible que necesiten ayuda para desarrollarlos o comprender cómo usarlos para servir a Dios. Sin embargo, la gran mayoría de los niños a menudo no tendrán idea de los talentos que Dios les ha dado. Muchas veces, se pueden obtener pistas sobre sus talentos descubriendo qué les gusta hacer, qué hacen bien y las cosas por las que la gente los felicita o sobre las que se les pide ayuda o consejo.

¹²³ Instituto Internacional para la Paz a través del Turismo, "El impacto de la guerra en los niños" ¹²⁴ Efesios 2:10

¹²⁵ Mateo 28:16-20

¹²⁶ 1 Corintios 12:8-10

¹²⁷ Éxodo 31

Algunos talentos son quizás más obvios que otros, pero cada talento puede usarse para servir a Dios de alguna manera. Los adultos tienden a centrarse en talentos obvios como la habilidad artística o musical. Hay muchos otros talentos que se pueden utilizar para servir a Dios, como la capacidad de organización o hacer amigos fácilmente. Puede encontrar una lista extensa de dones o talentos potenciales que Dios le puede haber dado a un joven en el Apéndice 3. El proceso de ayudar a los jóvenes a descubrir, desarrollar y usar sus dones para servir a Dios lleva mucho tiempo, pero es una de las mejores maneras de ayudar a los jóvenes a explorar el significado y el propósito de sus vidas.

Comprender los planes de Dios para su salvación personal y la importancia de compartir ese mensaje del Evangelio con otros también puede agregar propósito y significado a la vida de los jóvenes. Incluso los niños más pequeños pueden comenzar a explorar la historia general de la Biblia que incluye la Creación, la Caída y el Mesías. Los adolescentes cristianos deberían explorar formas de compartir su fe con otros tanto en conversaciones informales como en estudios bíblicos más formales. La práctica guiada puede darles la confianza no sólo para convertirse ellos mismos en cristianos, sino también para aceptar la misión de Dios para los cristianos de ayudar a otros a comprender lo que Dios quiere para ellos y de ellos.

Abordar los cambios en las ideas sobre lo correcto y lo incorrecto

Cuando el mundo entero de un joven se ve amenazado o destruido por la violencia de otros, puede alterar sus percepciones de lo que está bien o mal. Ver a adultos cometer actos no sólo pecaminosos, sino también increíblemente malvados contra otros seres humanos, puede hacer que parezca como si el mundo se hubiera puesto patas arriba. Los jóvenes que

creían que el amor era la respuesta a los problemas de la vida pueden incluso encontrarse celebrando verbal o emocionalmente la violencia de represalia o la muerte de soldados enemigos. No es de extrañar que los estudios hayan encontrado que los jóvenes expuestos a la guerra a menudo cambian sus ideas sobre el bien y el mal.

Si bien el cristianismo incluye la gracia y el perdón de los pecados de los cuales los cristianos se arrepienten, también requiere obediencia a los mandamientos de Dios. Estas órdenes no siempre son aceptadas por aquellos en el mundo secular, particularmente durante una guerra. Los jóvenes pueden encontrarse bajo presión extrema por parte de los gobiernos, los adultos de la comunidad y sus pares para que hagan cosas que son evidentemente una rebelión contra los mandamientos de Dios. Otros pueden descubrir que ya no tienen una brújula moral sólida y de repente cuestionan todos los conceptos que alguna vez tuvieron sobre el bien y el mal.

Para abordar estas cuestiones, es importante empezar desde el principio. ¿Por qué fue perfecta la Creación? ¿Qué provocó la Caída? ¿Qué pasó cuando el pecado entró en el mundo? ¿Por qué Dios nos da mandamientos para obedecer? ¿Qué sucede cuando desobedecemos estos mandamientos? ¿Significan los conceptos de gracia y perdón que ya no tenemos que obedecer los mandamientos de Dios? ¿Tienen los humanos derecho a rechazar los mandamientos de Dios si no les agradan?

Estos conceptos se pueden cubrir de manera apropiada para la edad a través de juegos piadosos o lecciones y actividades bíblicas. Hay muchos temas que será necesario enseñar y discutir para ayudar a los jóvenes a restablecer su brújula moral para que coincida con las expectativas de Dios. Esto incluye revisar las diversas órdenes y cómo sería obedecerlas en su vida cotidiana. Los jóvenes también pueden beneficiarse al comprender las consecuencias terrenales que a menudo acompañan a la desobediencia a los mandamientos de Dios, así como las implicaciones espirituales de la rebelión.

Incluso una vez que los jóvenes entienden lo que Dios quiere de ellos, es posible que no tengan las habilidades para hacer esas cosas fácilmente. Los niños que sólo han visto conflictos resueltos de manera impía, por ejemplo, pueden no tener idea de cómo resolver los desacuerdos de la manera que Dios quisiera que se resolvieran. Por más que quieran obedecer a Dios, es posible que no tengan idea de cómo hacerlo. Enseñarles activamente estas habilidades para la vida cristiana puede hacer que les resulte más fácil obedecer los mandamientos de Dios. El sitio web Teach One Reach One tiene numerosas lecciones bíblicas gratuitas sobre habilidades para la vida cristiana en inglés.¹²⁸ que se puede traducir a otros idiomas si es necesario, mediante una aplicación o un traductor.

Abordar la ira y el perdón

Las atrocidades de la guerra pueden hacer que cualquiera se sienta enojado. Si bien la Biblia deja claro que la emoción en sí misma no es pecado, puede conducir rápidamente a conductas pecaminosas. No es sorprendente que también se haya demostrado que muchos de estos comportamientos pecaminosos tienen un impacto negativo en la salud física y el bienestar (tanto emocional como espiritual) de la persona que está enojada.

La ira en niños y adolescentes puede expresarse de formas distintas a las rabietas y arrebatos que uno podría esperar. Las señales de que un joven puede estar luchando contra la ira también pueden incluir:

- Comportamientos agresivos y/o destructivos.
- Hacer oídos sordos
- Apartarse de los demás
- Llorar
- Injurias a otros
- Cambios de apetito
- Cambio de afecto: enrojecimiento, ceño fruncido, etc.
- Evitar ciertas personas o situaciones.
- Cambios físicos como puños y mandíbulas apretados, músculos tensos.
- Dolores de cabeza y problemas digestivos.
- Latidos cardíacos rápidos y respiración agitada.

Los jóvenes que se aferran a su ira (en oposición a las Escrituras que ordenan a los cristianos no dejar que “se ponga el sol sobre vuestra ira”¹²⁹) pueden descubrir que su ira les hace más daño a ellos que a aquellos con quienes están enojados. Los estudios han encontrado que la ira incontrolada es una fuerza que contribuye a las tres causas principales de muerte adolescente: homicidio, suicidio y lesiones.¹³⁰ También se descubrió que la ira adolescente es un factor en los altos niveles de ansiedad, el consumo de drogas y los síntomas depresivos en los jóvenes.¹³¹ La ira puede reducir los niveles de autoestima y optimismo, además de tener un impacto negativo en otras relaciones.¹³² La ira descontrolada también puede conducir a conductas agresivas y violentas.¹³³

¹²⁸ www.teachonereachone.org

¹²⁹ Efesios 4:26

El problema durante una guerra y sus secuelas es que muchos de los adultos que ministran a los jóvenes están luchando por manejar su propia ira de manera piadosa. Cada vez que fracasan, se pueden reforzar actitudes y comportamientos inapropiados en los jóvenes que los rodean. Para que los jóvenes procesen y se recuperen de la ira que sienten, no sólo necesitan orientación, sino también modelos positivos a seguir.

Los adultos cristianos deben tener mucho cuidado al expresar su frustración y enojo por lo que sucedió durante y después de la guerra. Necesitan modelar no sólo formas saludables de procesar y liberar la ira, sino también el perdón que Dios ordena a todos los cristianos que extiendan a los demás. Los adultos cristianos también deben esforzarse por demostrar activamente que aman a sus enemigos, incluso a aquellos que participaron en atrocidades conocidas.

La confusión que los jóvenes suelen tener sobre la ira y el perdón está relacionada con la creencia errónea de que el perdón de alguna manera libera al perpetrador de cualquier

responsabilidad personal por lo sucedido o incluso puede tolerar las actitudes o acciones que fueron hirientes o pecaminosas. Su sentido interno de justicia hace que esto sea impensable.

Es importante ayudarlos a comprender que el perdón que Dios exige a los cristianos es el mismo perdón que Él nos extiende a nosotros. Dios nunca perdona nuestros actos pecaminosos. Simplemente elige perdonarlos y no recordarlos más. (Es cierto que esta es una simplificación excesiva de la teología completa del perdón en la Biblia.) Dios nos da la oportunidad de cambiar y ser mejores de lo que éramos antes.

Cuando los jóvenes perdonan a quienes los lastimaron durante una guerra, eso no aprueba esas acciones. Sin embargo, sí permite que los jóvenes se deshagan emocional y espiritualmente de esos errores mientras perdonan. Puede que nunca olviden por completo lo que pasó, pero ya no permiten que su pensamiento se centre en esos errores. Su perdón también deja espacio para que cambien aquellos que les han hecho daño.

Lysa Terkeurst, en su libro sobre el perdón, escribe que el perdón tiene dos niveles. Descubrió que las personas a menudo se sienten confundidas cuando creen que han perdonado a alguien, pero todavía parecen estar luchando por perdonar plenamente. Esto se debe a que sólo han abordado la primera capa de perdón: perdonar el incidente. Hasta que también perdonen a la persona por el impacto negativo que el incidente tuvo en ella, seguirán luchando. Ella sugiere ser muy específico y perdonar cada consecuencia negativa del incidente para evitar que un desencadenante traiga a la mente un dolor específico.¹³⁴

¹³⁰ Puskar et al., "La ira se correlaciona con variables psicosociales en la juventud rural" ¹³¹ Ibídem

¹³² Ibídem

¹³³ Ibídem

Los adultos y adolescentes cristianos a veces intentarán justificar su ira, amargura y rabia como "justificables". A menudo señalarán como fundamento la historia de Jesús limpiando el Templo. Si bien su enojo puede estar justificado en el sentido de que la otra persona pecó contra ellos, no es excusa para aferrarse a su enojo o pecar con ese enojo. Señalar que Jesús oró por esas mismas personas mientras estaba en la Cruz quizás pueda ayudarlos a ver la limpieza del Templo desde una perspectiva ligeramente diferente. Si bien deben oponerse al pecado, la Biblia no les permite pecar en el proceso.

Para algunos jóvenes, puede resultar útil analizar las actitudes detrás de las decisiones pecaminosas que a menudo enojan a los jóvenes durante una guerra. Las personas que cometen actos atroces no eran personas cariñosas ni amables un día y al día siguiente se convertían en personas que asesinaban, violaban y robaban. A lo largo de los años, tomaron muchas pequeñas decisiones que endurecieron sus corazones. Lentamente

acabaron con el amor, la alegría, la paz, la paciencia, la bondad, la gentileza, la fidelidad y el autocontrol dentro de ellos. En cambio, sus corazones se llenaron de ira, amargura, rabia y odio y esas emociones justificaron (en sus mentes) sus actos atroces. Los jóvenes deben entender que esto es una advertencia. Si se aferran a su ira, corren el riesgo de volverse como las personas con las que actualmente están enojados.

Para muchos jóvenes, las lecciones bíblicas combinadas con oración, tutoría y técnicas de manejo de la ira pueden ayudarlos a disminuir sus niveles de ira.¹³⁵ Es importante recordar que para los niños que han experimentado un trauma más severo o que tuvieron problemas con la ira antes de la guerra, esto requerirá más tiempo y esfuerzo que para los niños que experimentaron poco trauma y son más bondadosos por naturaleza. Si los jóvenes tienen un enojo que los pone a ellos mismos o a otros en peligro potencial, se debe consultar a un profesional.

Algunos jóvenes intentarán ignorar sus sentimientos de ira por la guerra, creyendo que esto equivale al perdón. Si bien el perdón implica elegir no insistir en la propia ira y las circunstancias que la causan, no reconocer y admitir la emoción de la ira también puede ser perjudicial para la salud. Es importante recordar a los estudiantes que la Biblia no dice que sea pecado sentir la emoción de la ira ni explorar qué eventos causaron esa ira, sino que uno la libera rápidamente y evita pecar mientras se siente enojado. Esto es particularmente importante para los niños que pueden haberse negado a abordar su enojo por los acontecimientos ocurridos durante la guerra y creen que cualquier angustia actual se debe en realidad a una ofensa menor reciente cometida por alguien cercano a ellos.

Puede resultar útil explorar por qué cree que su enojo actual no guarda proporción con las ofensas recientes y ayudarlos a explorar las cosas que los enojaron durante la guerra.

¹³⁴ Terkeurst, "Perdonar lo que no puedes olvidar" p.49

¹³⁵ Ver Apéndice 4 para obtener una lista de técnicas de manejo de la ira

Si se hace correctamente, explorar esos recuerdos y pensamientos puede permitir a los jóvenes dejarlos en el pasado y animarlos a comenzar a liberar su ira. Hay muchas historias en la Biblia en las que alguien decidió perdonar a personas que le habían hecho daño. Quizás el mejor ejemplo fue Jesús en la cruz. Explorar esas historias puede ayudar a los jóvenes a desarrollar estrategias que les ayudarán a alejarse de su ira y acercarse al perdón.

El perdón también hace que sea más fácil para los jóvenes obedecer el mandamiento de amar a sus enemigos. Una vez más, los adultos cristianos que ministran a niños que han experimentado la guerra pueden estar luchando ellos mismos con este concepto. Amar al enemigo durante una guerra y después de ella a menudo no es posible hacerlo de la misma manera que uno podría mostrar amor a un enemigo que es el vecino de al lado. Por lo general, durante una guerra, se intenta evitar estar en presencia del enemigo para evitar la posibilidad real de peligro físico.

Sin embargo, después de una guerra, puede ser más fácil encontrar formas de amar a los

enemigos. Dado que las guerras suelen ser entre dos naciones o etnias vecinas, los jóvenes suelen encontrarse con personas del lado opuesto de la guerra, especialmente una vez terminada. Estos encuentros son a menudo intercambios sociales benignos que pueden volverse tóxicos una vez que las personas se dan cuenta de que estuvieron en bandos opuestos durante la guerra. Ayudar a los jóvenes a encontrar formas de ser cariñosos y amables con las personas durante estos intercambios es un gran primer paso para aprender a amar a los enemigos.

A menudo, la guerra crea pobreza y pérdidas adicionales para la persona promedio en ambos lados de la guerra. Dependiendo de su ubicación y circunstancias logísticas, es posible que pueda encontrar formas para que los jóvenes sirvan a las personas que sufren en el lado opuesto de la guerra que experimentaron. Por supuesto, la mejor manera de amar al enemigo es compartir el mensaje del Evangelio con él o ella. Esto puede tener el beneficio adicional de alejar los corazones y las mentes de las personas del odio que a menudo conduce a la guerra y acercarlos al amor que Dios llama a su pueblo a tener por todos.

Abordar la confianza

Los niños que viven en entornos hogareños saludables han aprendido que pueden confiar en sus padres o las personas que les cuidan. Por lo general, saben cuándo pueden esperar comida y descanso. Han aprendido que habrá ropa para usar y un techo sobre sus cabezas. Si asisten a la iglesia y a la escuela, han comenzado a extender esa confianza a otros, como maestros y ministros. Esta capacidad de confiar en los demás es una gran parte de que se sientan seguros en su mundo. Esa sensación de seguridad, a su vez, les permite aprender y crecer más fácilmente.

La guerra socava la confianza. Todo lo que han llegado a creer en que pueden confiar puede fallarles en poco tiempo y de manera posiblemente dramática. Pueden pasar fácilmente de una situación en la que sabían exactamente a qué hora sería la cena cada noche a quizás no estar seguros de cuándo habrá suficiente comida disponible para comer.

De repente, los niños pueden sentir que no hay nadie en quien puedan confiar plenamente, ya que los cambios y las dificultades de la guerra les quitan cualquier sensación de seguridad que habían desarrollado al confiar en las personas.

Los adolescentes suelen tener la edad y la madurez suficientes para comprender que todavía pueden confiar en aquellos en quienes habían confiado antes. Los adolescentes saben que una falta repentina de alimentos no se debe a la falta de confianza de uno de los padres, sino a las dificultades de la guerra. Sin embargo, pueden desarrollar una seria desconfianza hacia aquellos que están al otro lado de la guerra e incluso hacia Dios.

La confianza puede destruirse rápidamente, pero se recupera con el tiempo. Los niños volverán a aprender a confiar en los adultos que siempre son honestos con ellos y cumplen sus promesas. Los adultos deben tener mucho cuidado para evitar mentirles a los niños. Las duras verdades se pueden compartir de maneras apropiadas para la edad

para evitar que los niños pequeños se sientan emocionalmente abrumados. Si un adulto debe romper una promesa hecha a un joven que lucha con problemas de confianza, es importante comunicarle lo antes posible que la promesa tendrá que romperse y las razones por las cuales sucedió. Cuando sea posible, se debe intentar cumplir la promesa en una fecha posterior.

Abordar la empatía

Los cristianos rara vez usan la palabra empatía, pero es un componente clave del tipo de amor que Dios ordena que los cristianos tengan por todos, incluso por sus enemigos. La empatía es la capacidad de comprender los sentimientos del otro. La empatía no requiere que estés necesariamente de acuerdo con esos sentimientos, pero sí requiere un intento de ver la vida desde el punto de vista de la otra persona. La empatía es crucial para amar a los demás, porque sin ella, la ciencia del cerebro ha descubierto que nuestras mentes tienden a ver a quienes vemos como muy diferentes de nosotros de la misma manera que veríamos los objetos inanimados.¹³⁶ Cuando las personas son vistas como objetos inanimados, resulta más fácil justificar que se les hagan cosas horribles; después de todo, una lámpara o un libro no pueden sentir dolor ni sufrir. La empatía nos recuerda la humanidad de los demás y puede actuar como un elemento disuasorio para hacerles daño.

La historia del Buen Samaritano nos da excelentes ejemplos de empatía, la falta de empatía y el impacto resultante en amar al prójimo como Dios manda. En la historia, el sacerdote y el levita vieron al hombre gravemente golpeado. Si se les hubiera preguntado, probablemente habrían dicho que lo amaban. De hecho, en otras circunstancias, incluso podrían haber intentado ayudarlo de alguna manera. En el momento en que vieron al herido, sin embargo, no pudieron imaginarse en su lugar ni sentir empatía por él. El buen samaritano, sin embargo, sintió empatía por el hombre, aunque se suponía que debía odiarlo porque era judío. No sabemos con certeza qué pensó, pero probablemente sea seguro asumir que reflexionó sobre cómo se sentiría en las mismas circunstancias. Esa empatía le hizo hacer algo verdaderamente amoroso y darle al hombre la ayuda que necesitaba.

Aunque no excusa las decisiones impías de las personas, puede ayudar a los niños a recordar que "las personas heridas lastiman a otras personas".¹³⁷ Las personas que viven una vida rodeadas de personas amorosas y piadosas rara vez arremeten de la manera violenta y horrible que algunas personas hacen durante una guerra. Por lo general, las personas que hacen esas cosas horribles han resultado terriblemente heridas. Una vez más, el dolor no es excusa para una conducta pecaminosa. Reconocer el dolor en la vida de un perpetrador del daño hace que sea un poco más fácil tener compasión y una forma de empatía por él. La empatía en esta situación no significa que esté de acuerdo con las decisiones que se tomaron, sino que empatice con el dolor que han experimentado en sus vidas.

¹³⁶ Simon y Gutsell, "Reconociendo a la humanidad"

¹³⁷ Terkeurst, "Perdonar lo que no puedes olvidar" p.53

Como concepto abstracto, la empatía puede ser difícil de enseñar, especialmente a los niños pequeños, que todavía son pensadores concretos. Además de juegos piadosos y las lecciones bíblicas, existen actividades de empatía que se pueden realizar para ayudar a los jóvenes a comprender la empatía, así como a explorar ideas como prejuicios y sesgos que pueden obstaculizar los esfuerzos por sentir empatía y amor por los demás. Las oportunidades de aprendizaje-servicio cuidadosamente guiadas también pueden ayudar a los niños a desarrollar empatía. A veces, puede resultar útil empezar por servir a aquellos por quienes a los jóvenes les resultará más fácil sentir empatía. Con el tiempo, se podrán brindar oportunidades para servir a aquellos a quienes les resultará más difícil amar y servir, incluidos aquellos que apoyaron al bando opuesto durante la guerra.

Abordar el locus de control y obediencia

El locus de control es el grado en que las personas creen que son ellas, y no las fuerzas externas, las que tienen control sobre el resultado de los acontecimientos de sus vidas. Los jóvenes con un locus de control saludable comprenden lo que pueden y no pueden controlar en la vida. Los jóvenes cristianos también entienden lo que se supone que Dios debe controlar y lo que Él espera que ellos intenten controlar.

Desafortunadamente, la guerra puede confundir a los jóvenes acerca de las cuestiones tanto del control como de la obediencia. Es posible que no hayan podido controlar nada de lo sucedido ni las decisiones que se tomaron. Es posible que se les haya pedido que obedecieran órdenes que estaban en directa oposición a los mandamientos de Dios. Como se mencionó anteriormente, es posible que también hayan desarrollado una mentalidad de víctima y creen que siempre sucederán cosas malas y que no hay nada que puedan hacer para mejorar los resultados.

Lo que confunde aún más el asunto es que a menudo las ideas sobre el control y la obediencia se abordan desde un punto de vista secular, incluso por parte de algunos cristianos. Esto también deja a los jóvenes con preguntas críticas sobre la fe sin respuesta que pueden generar dudas. Si estas dudas no se responden, pueden conducir a un eventual rechazo de Dios. Quizás la mayor de estas preguntas sea: "Si Dios me/nos ama, ¿por qué permitió que sucedieran estas cosas horribles?" O en otras palabras, "Si Dios tiene el control, ¿por qué decidió no controlar las acciones de las personas que causaron la guerra o hicieron cosas horribles durante la misma?"

Si bien es posible que no comprendamos todo el pensamiento de Dios acerca de un incidente en particular, como una guerra, existen principios generales que se aplican. Quizás el concepto más importante para ayudar a los jóvenes a comprender el locus de control de Dios es comprender el concepto de que Dios nos da libre albedrío. Él no creó robots que programó cuidadosamente para que sólo tomaran decisiones correctas. Dios

quiere que elijamos amarlo y obedecerlo. Desafortunadamente, algunas personas usan su libre albedrío para rechazar a Dios y Sus mandamientos.

Cuando las personas eligen pecar, sus acciones pueden crear consecuencias negativas para ellos mismos y para los demás. Es la realidad de vivir en un mundo caído. También es por eso que Jesús fue tan apasionado en su deseo que los cristianos enseñen a otros sobre lo que Dios quiere para ellos y de ellos. Cuando las personas eligen convertirse en cristianos, intentan tomar decisiones más piadosas. Tiene sentido que si compartiéramos nuestra fe con más personas, más personas podrían tomar mejores decisiones. Si estos y otros conceptos se explican cuidadosa y exactamente, los jóvenes pueden comenzar a reconciliar su comprensión de Dios, el mundo y su propio locus de control.

Si bien algunas de las cuestiones teológicas que se explorarán son abstractas y difíciles de entender para los niños pequeños, los juegos piadosos pueden brindarles oportunidades para comenzar a explorar las ideas del pecado, el libre albedrío, el amor de Dios y otros temas relevantes. Los niños mayores y los adolescentes pueden beneficiarse de las lecciones y actividades bíblicas que exploran los diversos aspectos del tema. Tanto los niños pequeños como los adolescentes también necesitarán una práctica guiada sobre cómo tomar decisiones piadosas y actuar responsablemente a través del lente de una cosmovisión bíblica.

Abordar la culpa

Los jóvenes que han vivido una guerra y sus consecuencias pueden tener sentimientos de culpa. Esto puede deberse a cosas que dijeron o hicieron en algún momento. Sin embargo, a menudo esta culpa puede no tener ningún fundamento en la realidad. La forma en que los jóvenes entienden los errores y los pecados puede influir en cualquier sentimiento de culpa que puedan sentir. No es raro que los jóvenes se sientan culpables de haber sobrevivido. La culpa del sobreviviente a menudo surge cuando los jóvenes creen que experimentaron menos consecuencias negativas que otras personas que conocen y que tuvieron experiencias similares. Puede ser particularmente pronunciado si alguien que conocen murió o resultó gravemente herido en un incidente en el que ellos también estuvieron involucrados, pero sobrevivió o sufrió más heridas menores.

En última instancia, la culpa del sobreviviente es la creencia errónea de que uno podría haber evitado de alguna manera que la otra persona resultara gravemente herida o muerta. En la gran mayoría de los casos, la culpa del superviviente la siente alguien que en realidad no podría haber hecho nada para evitar el incidente negativo o su resultado. Los adultos que experimentan culpa del sobreviviente a menudo se autolesionan en un intento de hacer que los resultados sean más "justos". Esto también puede adoptar la forma de autosabotaje en los jóvenes.¹³⁸ Por ejemplo, pueden obtener intencionalmente un mal desempeño en una prueba importante para evitar recibir los beneficios adicionales de obtener buenas calificaciones, empeorando así su sentimiento de culpa como sobreviviente.

Los estudios bíblicos y las conversaciones sobre errores, pecados, culpa, arrepentimiento y

perdón pueden ayudar. También puede resultar útil ayudar a los jóvenes a examinar de cerca los casos que crearon su culpa y determinar qué influencia, si la hubo, tuvieron realmente en el resultado. En el raro caso de que un joven fuera realmente culpable de cometer un pecado, ayudarlo a arrepentirse y hacer expiación también puede ayudarlo a procesar y sanar el incidente.

Para esos pocos jóvenes que participaron en algo durante la guerra que personalmente consideran horrible, el problema puede ser que no pueden perdonarse a sí mismos. Irónicamente, pueden aceptar el perdón de Dios (o creer que lo han hecho), y al mismo tiempo afirmar que no pueden perdonarse a sí mismos. Al ministrar a estos jóvenes, puede ser útil recordar que a menudo cuando las personas dicen que no pueden perdonarse a sí mismas, lo que quieren decir es que no creen que en realidad sea posible (para nadie) perdonar lo que hicieron.¹³⁹ Por supuesto, esto también significa que, en algún nivel, también dudan del perdón de Dios.

¹³⁸ Williams y Poijula, "El libro de trabajo sobre el trastorno de estrés postraumático", pág. 173

Abordar la alegría y la felicidad

Los jóvenes que han sufrido el trauma de la guerra pueden tener dificultades para comprender la alegría y la felicidad. La felicidad es una emoción que depende en gran medida de las circunstancias. Cuando las cosas van bien, los niños y adolescentes pueden experimentar felicidad. Nuestros cerebros necesitan alternar entre emociones negativas y positivas como la felicidad de forma regular. De lo contrario, nuestro cerebro puede "atascarse" en emociones negativas y tener dificultades para sentir emociones positivas. Sentirse feliz puede ayudar a evitar que los jóvenes queden "atascados" en la ira o la tristeza.

Los jóvenes pueden incluso sentirse culpables por sentirse felices cuando todos los que los rodean sufren a causa de la guerra. Se les debe animar a que estén agradecidos por aquello que los hizo felices. Se debe alentar a los niños a abrazar la emoción de la felicidad, al mismo tiempo que comprenden que es posible que otros no sientan lo mismo. También se les debe enseñar cómo ser respetuosos con los demás en su expresión de felicidad.

La alegría se diferencia de la felicidad en que la alegría se puede experimentar incluso cuando suceden cosas malas. La alegría es una elección y, por tanto, puede controlarse. Dios nos manda a estar gozosos en todas las circunstancias. Nuestro gozo se basa, no en nuestras condiciones, sino en ser hijos amados de Dios. En la Biblia hay muchos pasajes bíblicos sobre el gozo y ejemplos de personas que expresaron gozo incluso cuando sus circunstancias eran desafortunadas. Con conversaciones apropiadas y apoyo emocional, la mayoría de los jóvenes deberían ser capaces de experimentar felicidad de vez en cuando y alegría de manera constante. Aquellos que todavía luchan después de varias semanas de

intervenciones pueden necesitar la ayuda de un profesional para volver a experimentar emociones positivas.

Abordar las relaciones piadosas

La guerra añade tensión a todas las relaciones. Las relaciones que luchaban antes de la guerra pueden verse aún más dañadas o incluso rotas por el estrés adicional. Además, los adolescentes pueden recurrir a las relaciones románticas para aliviar el dolor y el aislamiento de la guerra. Una sensación de fatalidad inminente y el trauma resultante de las experiencias durante una guerra pueden hacer que sea más probable que los adolescentes ignoren los límites y los mandamientos de Dios para esas relaciones románticas. Estos factores, combinados con la confusa brújula moral discutida anteriormente, pueden significar que los jóvenes estén involucrados en una serie de relaciones nocivas y/o impías con familiares, amigos e intereses románticos. Quizás no tengan idea de cómo hacer que esas relaciones sean más saludables y piadosas.

La mejor manera de ayudar a los jóvenes a restablecer sus relaciones es examinar el plan perfecto original de Dios para ellos. ¿Cómo pretendía Dios que se relacionaran padres e hijos? ¿Hermanos? ¿Amigos? ¿Personas que están saliendo juntas? ¿Cuál fue el plan perfecto original de Dios para el matrimonio? Al establecer un estándar santo para estas relaciones, será más fácil analizar las diversas relaciones de los estudiantes comparándolas con los estándares que Dios estableció. Cuando se identifican áreas que necesitan corrección, se pueden desarrollar estrategias para ayudar tanto al estudiante como a la otra persona en la relación a realizar los cambios necesarios.

¹³⁹ Terkeurst, "Perdonar lo que no puedes olvidar", pág. 243

Abordar la gratitud

Puede parecer extraño hablar de gratitud en el contexto de ministrar a niños que han experimentado una guerra. La gratitud, sin embargo, tiene un fuerte vínculo con el reconocimiento de que Dios está vivo y trabajando en nuestro mundo hoy. Alentar a los jóvenes a centrarse en sus bendiciones, en lugar de pensar constantemente en todo lo que se perdió, también puede ayudarlos a avanzar hacia una perspectiva más positiva de la vida.

Los estudios han descubierto que la gratitud no sólo fomenta el pensamiento positivo, sino que también reduce el uso de palabras negativas.¹⁴⁰ La gratitud también altera las hormonas que controlan el estrés y los niveles de dopamina y serotonina.¹⁴¹ En resumen, la gratitud ayuda a las personas a sentirse menos estresadas y más felices. Animar a los jóvenes a centrarse en encontrar cosas por las que estar agradecidos también puede ayudarles a experimentar emociones y estados de ánimo más positivos.

El cristianismo fomenta la gratitud. De hecho, la Biblia ordena repetidamente a los

cristianos que estén agradecidos con Dios por cualquier cosa.¹⁴² Ayudar a los jóvenes a analizar sus experiencias y encontrar áreas por las cuales deberían agradecer a Dios puede cambiar sus actitudes. El ejercicio también puede ayudarlos a comprender las diversas formas en que Dios obró para ayudarlos a sobrevivir en circunstancias increíblemente difíciles. Con tiempo y aliento, incluso aquellos que culpan a Dios por negarse a detener la guerra pueden comenzar a ver cómo el pecado causó muchos de los problemas, pero Dios estuvo con ellos en esos tiempos difíciles.

Abordar los privilegios

Cuando los niños se convierten en víctimas de una guerra, a menudo hay adultos bien intencionados que quieren ayudar a minimizar el impacto negativo que la guerra ha tenido en los jóvenes. Esta ayuda puede ir más allá de cubrir las necesidades básicas. A los niños se les pueden regalar juguetes, experiencias especiales que sus familias normalmente no podrían permitirse y otras delicias. Cuando esta asistencia dura un largo período de tiempo o es excesiva, los niños pueden sentir tener derecho a ella. También pueden desarrollar una mentalidad de víctima cuando se dan cuenta de que su vida mejora en muchos aspectos cuando la gente los ve como víctimas.

Es importante recordar a los jóvenes que Dios no quiere que se definan como víctimas perpetuas, aunque hayan sido víctimas de la guerra. Las dificultades que soportaron los primeros cristianos como el apóstol Pablo fueron grandes, pero se definieron a sí mismos como hijos de Dios, no como víctimas perpetuas. Dios tampoco quiere que la gente reciba constantemente de otros cuando son capaces de trabajar y obtener estos artículos por sí mismos.

¹⁴⁰ Chowdhury, "La neurociencia de la gratitud y cómo afecta la ansiedad y el dolor"

¹⁴¹ *Ibíd*

¹⁴² Efesios 5:20

A menudo, la mejor manera de combatir los derechos y reforzar la necesidad de trabajar duro y servir a los demás es alentar a los jóvenes a planificar y ejecutar proyectos de servicio. Esto puede consistir en ayudar a otras víctimas de la guerra o hacer algo por quienes las han ayudado de alguna manera. Después de haber servido a otros, es crucial tener un tiempo de reflexión. Discuta cómo sus corazones, palabras y acciones se ven impactados por ser servido en comparación con servir a otros.

Abordar el papel de Dios en la guerra

Como se mencionó anteriormente, una de las mayores luchas de fe que tienen los jóvenes es la lucha por comprender por qué Dios no impidió que la gente hiciera cosas horribles durante la guerra y después. Quizás admitan que están luchando por "perdonar" a Dios por su papel en lo sucedido.¹⁴³ Este puede ser un tema con el que algunos tendrán que luchar por el resto de sus vidas si no se aborda adecuadamente. También puede hacer que rechacen a Dios por completo.

Es importante revisar el mensaje general de la Biblia al ayudar a los jóvenes a comprender este importante tema. Necesitan el trasfondo de la Creación y la Caída para comprender el papel que juega el pecado en las cosas malas que suceden en nuestro mundo. Necesitan saber que la perfección será restaurada en el Cielo. Lo más importante es que se les debe enseñar el papel que desempeña el libre albedrío. Debido a que Dios nos dio libre albedrío (en lugar de crear robots que Él programó), no nos lo quitará. Puede que en ocasiones mitigue las malas decisiones de algunos, pero no siempre es así.

Por supuesto, la pregunta entonces es: “¿Por qué Dios parece intervenir y proteger a algunas personas del daño y a otras no?” Esto puede resultar difícil de explicar tan detalladamente como a algunos jóvenes les gustaría. Sabemos que Dios muchas veces tiene una perspectiva diferente a la de los humanos. Dios ve las situaciones desde una perspectiva eterna. También tiene una sabiduría que está más allá de nuestra comprensión. A veces luego entendemos cómo Dios convirtió algo malo en algo bueno. En otras ocasiones, tenemos que reconciliarnos con el hecho de no comprender plenamente los caminos de Dios hasta que estemos en el Cielo.

En última instancia, Dios no necesita ser “perdonado” porque Dios no peca. Las cosas malas que sucedieron no fueron culpa de Dios. Ocurrieron porque vivimos en un mundo caído y pecaminoso. El verdadero enemigo cuando suceden cosas malas es Satanás. Debemos tener cuidado de no culpar a Dios por los problemas que causa el pecado en nuestro mundo.

¹⁴³ Terkeurst, “Perdonar lo que no puedes olvidar”, pág. 164

Capítulo 9 - Luto

Los jóvenes que han vivido una guerra y sus consecuencias suelen estar de luto. El duelo por las personas que murieron durante la guerra se nota fácilmente. Incluso aquellos cuya familia ha sido separada por las circunstancias de la guerra normalmente reciben apoyo emocional por su pérdida (con suerte temporal). Aquellos que no han perdido a familiares o amigos, es posible que todavía estén de luto. Es posible que estén de luto por la pérdida de su hogar o sus pertenencias. Es posible que lamenten estar separados de sus amigos o tener que cambiar de escuela. Algunos han tenido que dejar atrás a sus mascotas o ya no pueden participar en sus actividades favoritas. Los niños que lloran otras pérdidas necesitan tanto apoyo para su duelo como los jóvenes que han perdido a sus seres queridos durante la guerra.

Cada joven se lamentará de manera diferente. La forma en que experimentan el luto puede estar influenciada por su edad, cultura, religión, tradiciones familiares y personalidad, así como por la pérdida que se lamenta y cómo perciben que los demás aceptarán su duelo. Si los jóvenes, por ejemplo, creen que otros pueden burlarse de ellos por lamentar la pérdida de una escuela anterior, es posible que no compartan su duelo con nadie. Esto puede significar que están sufriendo dolor emocional sin el apoyo emocional que normalmente les brindan amigos y familiares durante el duelo.

Síntomas de duelo en los niños

Los niños pueden tener reacciones durante el duelo que parecen extrañas o incluso inapropiadas para los adultos. Estas conductas son en realidad un reflejo de la incapacidad de los niños para permanecer en un estado emocional intenso durante largos periodos de tiempo. Mientras que los adultos pueden permanecer en un estado de duelo constante durante aproximadamente un año, los jóvenes lo hacen durante un breve período y luego se toman un descanso.¹⁴⁴ Pueden entrar y salir del luto durante meses e incluso años.

Si observa a jóvenes que han experimentado algún tipo de pérdida durante una guerra y muestran los siguientes comportamientos, puede asumir con seguridad que pueden estar de luto.

- Parecer indiferente mientras anuncia constantemente la pérdida a cualquiera que encuentre. Se cree que esta es la forma que tiene el niño de evaluar las reacciones de los demás para decidir cuál debería ser la suya propia.¹⁴⁵
- Jugar juegos que recrean la pérdida. Como ocurre con la guerra en general, los niños utilizan el juego para intentar comprender lo que ha ocurrido.
- Hacer las mismas preguntas sobre la pérdida una y otra vez. Los investigadores creen que los niños que hacen las mismas preguntas una y otra vez lo hacen para comparar respuestas y asegurarse de que se les diga la verdad.¹⁴⁶
- Actuar como si nada hubiera pasado. Lo más probable es que esto signifique que el niño se está tomando un descanso emocional del duelo.¹⁴⁷
- Arrebatos de ira o mala conducta.
- Llanto.
- Buscando un reemplazo para quién o lo que se perdió.

¹⁴⁴ Osterweis et al., "Duelo durante la infancia y la adolescencia"

¹⁴⁵ *Ibíd*em

¹⁴⁶ *Ibíd*em

Etapas del desarrollo del duelo

Las investigaciones han descubierto que, como muchas cosas en la infancia, el duelo se ve afectado por la etapa de desarrollo del niño. Si bien las edades en estas etapas pueden variar ligeramente de un niño a otro, generalmente se cree que todas las etapas se alcanzan en el mismo orden. Los estudios sobre la pena y el duelo han encontrado diferencias en la forma en que los niños procesan la pérdida -especialmente la muerte- durante las distintas etapas del desarrollo.¹⁴⁸

- Nacimiento a tres años. Estos niños son considerados demasiado inmaduros para comprender la pérdida, particularmente la muerte.¹⁴⁹ Sin embargo, esto no significa que no se darán cuenta de la ausencia de un padre o cuidador confiable que muere o se ausenta repentinamente por un período de tiempo.
- De tres a cinco años. Los niños en esta etapa de desarrollo piensan que la muerte es simplemente estar menos vivos o dormidos.¹⁵⁰ Para los cristianos, el duelo es más complejo, porque las Escrituras nos enseñan que los muertos simplemente esperan el Día del Juicio, cuando resucitarán y pasarán a la eternidad en el Cielo o en el Infierno. Los niños en etapas posteriores de desarrollo tendrán una comprensión de la muerte que quizás sea más precisa de manera científica, pero necesitan que se les asegure la existencia del alma, la resurrección de todos en el Día del Juicio y la posibilidad de pasar la eternidad en el Cielo.
- De cinco a nueve años. Los niños en esta etapa entienden la finalidad de la muerte de un cuerpo, pero piensan que sólo les sucede a otras personas.¹⁵¹ Sin embargo, algunos niños de este grupo de edad pueden buscar garantías de que la muerte de alguien que conocen no es de alguna manera “contagiosa” y resultará en la muerte de uno de sus padres o de ellos mismos.
- Diez años y más. Una vez que los niños llegan a esta etapa, son capaces de comprender la muerte y las pérdidas de la misma manera que los adultos.¹⁵²

Abordar el duelo

Cuando se atiende a un niño que puede estar de luto por una pérdida de algún tipo, es crucial que se le asegure al joven que su duelo es “normal”. El miedo a ser vistos como diferentes puede hacer que a los niños les resulte más difícil llorar por sus pérdidas, especialmente si la pérdida no es la muerte de un ser querido. Se debe consolar a los jóvenes en duelo y al mismo tiempo animarlos a expresar sus emociones. Permítales llorar, ya que ayuda a los jóvenes a expresar sus emociones y puede liberar oxitocina y endorfinas en el cuerpo de forma natural. Estas sustancias químicas que se producen al llorar pueden aliviar el dolor tanto físico como emocional.¹⁵³ Tenga cuidado de evitar el uso de alimentos, especialmente dulces, como elemento para brindar consuelo. Esto puede conducir a hábitos alimentarios poco saludables cuando la comida se considera una estrategia para afrontar la pérdida.

¹⁴⁷ Ibídem

¹⁴⁸ Ibídem

¹⁴⁹ Osterweis et al., "Duelo durante la infancia y la adolescencia"

¹⁵⁰ Ibídem

¹⁵¹ Ibídem

¹⁵² Ibídem

Si los jóvenes quieren hablar sobre su dolor y llorar sobre una pérdida, evite criticar la razón por la que están de luto o cómo se sienten con respecto a la pérdida. Puede que le parezca intrascendente, pero el duelo es emocional, no intelectual. Asimismo, los niños pueden sentir emociones diferentes a las de los adultos cuando están de duelo. No existe una respuesta emocional "correcta". Se debe aconsejar a los jóvenes que eviten tomar decisiones imprudentes o pecaminosas como reacción a su duelo.

Algunos jóvenes pueden mostrarse reacios a hablar de lo que sienten. Bríndeles oportunidades de hablar con usted, pero no intente obligarlos a hablar con usted. Ser paciente y disponible suele funcionar mejor con quienes se muestran reacios a compartir sus emociones. Cuando un joven empiece a hablar de una pérdida, escúchelo activamente. Evite distracciones y dé señales de que está escuchando atentamente lo que se dice. Hacer preguntas aclaratorias está bien, pero en general permita que el niño dirija la conversación.

Cuando se trabaja con varios jóvenes que están de luto por las mismas pérdidas, puede resultar tentador comparar cómo cada uno está de luto. Esto puede ejercer una presión adicional sobre los niños que ya están bajo estrés emocional. No existe una forma correcta de hacer duelo y, por lo tanto, no se pueden comparar las emociones y comportamientos de diferentes jóvenes.

Durante una guerra y sus secuelas, puede resultar tentador hacer promesas a los jóvenes de que se recuperarán sus pérdidas. Evite hacer promesas que no tenga el poder de cumplir. Los adultos deben tener cuidado de mantener conversaciones sobre situaciones hipotéticas en privado. Los niños a menudo escuchan más de lo que los adultos creen, sin necesariamente tener la capacidad de comprender completamente lo que se dice. Esto puede hacer que los niños se asusten o comiencen a hacer duelo por pérdidas que tal vez nunca ocurran.

Si está ministrando a jóvenes que están de luto por alguien o por algo que usted también está de luto, es aceptable mostrar sus propias emociones. Puede ser bueno que los niños vean una expresión saludable de tristeza. Es apropiado lagrimear, llorar o admitir tristeza o frustración. Sin embargo, si vas a sufrir una crisis emocional total en la que parece estar fuera de control, es mejor que lo hagas en privado. Los niños que han experimentado una guerra necesitan sentir que los adultos que los cuidan podrán ayudarlos a afrontar la próxima crisis o problema. Cuando los adultos parecen incapaces de controlar sus emociones, pensamientos y acciones, esto puede hacer que los jóvenes pierdan la sensación de seguridad que esos adultos normalmente les brindan.

La guerra y sus consecuencias pueden hacer que los jóvenes sientan la pérdida de todo

tipo de personas, lugares, cosas y experiencias. Las pérdidas pueden ocurrir con regularidad al principio, pero pueden continuar hasta que la vida vuelva a tener cierta sensación de normalidad. Al igual que con otros aspectos del procesamiento y la recuperación de la guerra, los jóvenes pueden encontrarse lamentando pérdidas anteriores meses e incluso años después. Si un joven no parece entrar ni salir del duelo y/o no puede funcionar durante el duelo, se debe consultar a un profesional médico.

¹⁵³ Newhouse, "¿Llorar es bueno para ti?"

Capítulo - 10 Signos de curación

La curación del trauma causado por la guerra suele ser no continuo. Como se mencionó anteriormente, la intensa respuesta experimentada inmediatamente después de un incidente específico puede desvanecerse después de unas semanas bajo las circunstancias adecuadas. Algunos jóvenes parecen mejorar y meses o años después manifiestan nuevos síntomas, a menudo debido a que han entrado en una nueva etapa de desarrollo. Algunos niños sólo presentarán síntomas relacionados con el trauma cuando encuentren desencadenantes. Otros pueden ocultar los síntomas para evitar preocupar a los adultos en sus vidas.

Como resultado, puede resultar difícil saber si un joven en particular está comenzando a recuperarse del trauma que experimentó durante una guerra. En general, es mejor revisar periódicamente las estrategias anteriores, especialmente si aparecen nuevos síntomas o los antiguos desaparecen y luego reaparecen. Hay indicios de que las intervenciones están teniendo un impacto positivo en los jóvenes y de que, de hecho, es posible que se estén recuperando de cualquier trauma. Estos también pueden variar de un joven a otro, pero cuantos más signos positivos notes, más probabilidades habrá de que se produzca la curación.

- Reducción de cualquier síntoma de trauma previo: físico, psicológico, conductual y/o espiritual (consulte el Capítulo 1 para obtener una lista completa de los posibles síntomas).
- Regresar a comportamientos apropiados para su edad, especialmente cuando se encuentra con personas o lugares desconocidos.
- Mostrar voluntad de hacer cosas de forma independiente, especialmente explorar un nuevo entorno.
- Mostrar respuestas emocionales apropiadas para una situación determinada, no reaccionando de forma exagerada o insuficiente.
- Crear y mantener amistades saludables.
- Maneja separaciones y reencuentros con padres o las personas que les cuidan de manera apropiada para la edad.
- Maneja bien las separaciones temporales
- Mostrar tener un sentido saludable de sí mismo.
- Exhibir una cantidad apropiada de autocontrol para su edad.
- Exhibir menos incidentes de hipervigilancia
- Exhibir un sentido de relación con Dios a través de la oración y el estudio de la Biblia (Nota: Para los jóvenes que se crían en hogares cristianos, se espera que esto sea un regreso a una fe anterior en Dios. Aquellos que no se crían en hogares cristianos pueden tener dificultades para desarrollar la fe en Dios, pero hacerlo puede hacer que su curación sea más fácil y completa).

Ayudar a los jóvenes a recuperarse del trauma de la guerra es un proceso. Usted y su ministerio deben estar dispuestos a ayudarlos en su viaje durante el tiempo que sea

necesario. Esto puede hacer que sea más probable que puedan convertirse en quienes Dios los creó a pesar de sus experiencias durante una guerra.

Capítulo 11 - Juegos Piadosos

Los juegos piadosos tienen un enfoque que intenta combinar aspectos del método Montessori con la educación religiosa. Jerome Berryman y Sofia Cavalletti comenzaron a desarrollar el método en Italia en 1971.¹⁵⁴ Los capellanes pediátricos han descubierto que los juegos piadosos son particularmente útiles para atender a niños con enfermedades críticas y crónicas. Creen que permite a los niños ubicar mejor sus emociones y preguntas dentro del contexto de una discusión espiritual.¹⁵⁵ Aquellos en otros tipos de ministerio con niños han descubierto que los juegos piadosos también son útiles cuando se quiere involucrar a los niños más pequeños en conversaciones espirituales dentro del contexto del juego.

Si bien no podemos explorar los juegos piadosos en profundidad en el contexto de este libro, existen algunos principios generales que pueden ayudarle a incorporar el juego piadoso en su forma de ministrar a los niños que han experimentado una guerra. Los juegos piadosos requieren el uso de objetos que representen personas, animales, cosas e ideas en la Biblia y en la vida actual. Puede comprar cajas de juegos piadosos (Godly Play Sets) o crear los suyos con figuras hechas a mano o compradas vestidas con ropa bíblica y moderna, representaciones de varios objetos de la Biblia, como animales o artículos cotidianos, y una superficie de juego que un niño podría usar mientras juega con los objetos. La superficie debe ser lo suficientemente grande para acomodar varios objetos, pero lo suficientemente pequeña como para que un niño postrado en cama pueda manejarla.

Una vez que haya reunido los objetos que el niño puede utilizar, debe decidir el tema inicial o la historia bíblica con la que le gustaría enmarcar el juego del niño. Por ejemplo, es posible que desee que el niño explore la oración a través de su juego o la historia de la Creación. Cada sesión de juego tiene un guión que el adulto puede utilizar para guiar el juego del niño. Puede encontrar muchos de estos scripts en línea de forma gratuita o escribir los suyos propios. (Es posible que sea necesario modificar la teología de algunos guiones que se encuentran en línea).

El guión típico de los juegos piadosos consiste en que el adulto hace preguntas como "Me pregunto si..." seguido de que el niño use uno o más de los elementos proporcionados para responder la pregunta de manera que tenga un significado personal. Cuando se utilizan

juegos piadosos para explorar una historia bíblica, el adulto debe encontrar formas de involucrar al niño sin alterar la historia misma. Esto se puede hacer pidiéndole al niño que adivine quiénes podrían representar ciertas figuras o elementos en la historia o usando objetos para hacer aplicaciones de la historia a sus propias experiencias. Las historias bíblicas son generalmente muy simplificadas de la versión normal que se contaría en una clase de Biblia.

¹⁵⁴ Juego espiritual, "Acerca del juego piadoso"

¹⁵⁵ *Ibidem*.

Se puede animar a los niños que han experimentado una guerra a que revelen sus emociones y cómo ven a Dios obrando en su situación durante una guerra y/o después de ella, haciéndoles preguntas como: "¿Me pregunto dónde te ves en esta historia?" o "Me pregunto qué es algo que podríamos pedirle a Dios en nuestro tiempo de oración". Algunos niños se beneficiarán de preguntas un poco más profundas como: "Me pregunto qué emociones sintieron las personas en la historia. ¿Con qué persona tienes más emociones en común? o "Me pregunto si David se sintió un poco asustado cuando salió a luchar contra Goliath. ¿Qué le dirías sobre tener miedo y ser valiente?"

Los juegos piadosos a menudo se realizan con niños individuales para brindarles más oportunidades de compartir sus pensamientos y emociones. A veces, el niño a quien usted está ministrando puede tener un hermano cerca cuando usted juega con él. Los juegos piadosos están formateados de tal manera que puedes usarlo con varios niños. Esto a menudo se logra haciendo que los niños alternen el uso de figuras y objetos para responder sus preguntas. Usar este método quizás te permitirá ministrar tanto al niño original como a sus hermanos, mientras juegas piadosamente con ellos. Si bien los juegos piadosos también se pueden utilizar con un grupo pequeño de niños no relacionados, la cantidad de niños por adulto y juego no debe ser más de tres o cuatro. Usar juegos piadosos con grupos más grandes, si bien es técnicamente posible, no le da a cada niño suficiente tiempo para compartir sin que los demás se aburran.

Materiales para desarrollar los juegos piadosos

Hay varios sitios web dedicados a los juegos piadosos. Para que le resulte más fácil armar su

propio equipo de juegos piadosos, la siguiente información le ayudará a armar un equipo básico de juegos piadosos. No es necesario comprar todos los artículos para comenzar a involucrar a los niños en juegos piadosos. Usted o su ministerio pueden comenzar haciendo o comprando una superficie de juego y figuras y artículos pequeños que se puedan usar de múltiples maneras. Hay sitios web con ideas y patrones para hacer cada artículo con materiales para manualidades. Los juegos piadosos completos están disponibles para su compra en línea, pero el costo suele ser más alto que si se arma el suyo propio.

Lista de suministros

- Caja de arena pequeña, portátil y poco profunda
- Tapetes de juego que representan pastizales y ciudades antiguas.
- Pequeños muñecos o figuritas vestidas con ropa adecuada para representar a personas en historias bíblicas o modernas.
- Pequeños árboles, animales, tiendas antiguas y casas de barro, tinajas de barro y otros elementos a escala de muñecos o figuritas. Los elementos reales necesarios dependerán de la historia bíblica que esté enseñando.
- Pequeños objetos de las distintas parábolas como perlas, semillas, ovejas, pastor, asno, personas, etc.
- Agua y contenedores para representar mares y ríos, barcos, redes de pesca, peces.
- Biblias
- Materiales de arte como papel, crayones, marcadores, diarios, pinturas, tijeras, arcilla, barras de pegamento, etc.

Escribir guiones para juegos piadosos

Es posible encontrar guiones preescritos para juegos piadosos en línea de forma gratuita o comprarlos. Es posible que algunos de estos scripts no satisfagan sus necesidades. A continuación se muestra el marco básico para escribir un guión de una historia bíblica, un guión de parábola y un guión que gire en torno a un tema. Los guiones generalmente se memorizan y se cuentan de memoria.

Cómo escribir un guión de obra piadosa para una historia bíblica

- Lea la historia en varias versiones de la Biblia, incluida una Biblia para niños.

- Determine qué superficie de juego y qué elementos necesitará para que el niño represente la historia.
- Escriba la historia de la forma más sencilla posible.
- Haga las siguientes preguntas de análisis durante el guión.
 - Me pregunto cuál es tu parte favorita de la historia.
 - Me pregunto qué parte de esta historia es más importante.
 - Me pregunto dónde Dios está tratando de hablarte en la historia y qué quiere que sepas.
 - Me pregunto si hay algo que Dios quiere que hagas después de escuchar esta

historia.

Cómo escribir un guión de obra piadosa para una parábola

- Lea la historia en varias versiones de la Biblia, incluida una Biblia para niños.
- Determine qué superficie de juego y qué elementos necesitará para que el niño represente la historia.
- Escriba la historia de la forma más sencilla posible.
- Haga las siguientes preguntas de análisis durante el guión.
 - Me pregunto qué podría representar esto (perla, semilla de mostaza, etc.).
 - Me pregunto qué quiere Dios que aprendas de esta parábola.
 - Me pregunto si hay algo que Dios quiere que hagas después de escuchar la parábola.

Cómo escribir un guión de obra piadosa para un tema específico

- Encuentre varios versículos de la Biblia y al menos una historia bíblica que se aplique al tema.
- Piense en cómo el niño con el que jugará va a interactuar o encontrar el tema en su vida.
- Determine qué elementos de juego podría usar el niño en el juego. Quizás quieras incluir elementos que representen una historia bíblica o una escena del mundo real.
- Escriba una historia muy corta que incluya al niño reflexionando sobre el tema de las Escrituras o la historia bíblica de su vida.
- Haga las siguientes preguntas de análisis durante el guión.

- Me pregunto ¿qué piensa Dios sobre (el tema)?
- Me pregunto qué nos enseña este versículo/historia bíblica sobre el tema.
- Me pregunto cómo sería (el tema) hoy.
- Me pregunto qué preguntas tienes sobre (el tema).
- Me pregunto qué aprendiste sobre (el tema) que no sabías antes/habías olvidado/necesitas practicar más/le enseñarías a otra persona.

Temas de guiones de juegos piadosos para Niños de la Guerra

Es prácticamente imposible encontrar guiones de juegos piadosos diseñados para abordar específicamente las necesidades espirituales de los niños que han experimentado una guerra. Sin embargo, existen guiones que utilizan varias historias, parábolas o temas bíblicos que serían aplicables a los niños de la guerra, quizás con algunos cambios menores. Si no puede encontrar un guión que le guste en línea, puede usar las plantillas anteriores para escribir uno usando la historia, parábola o tema elegido de la lista a continuación y agregando cualquier elemento que esté impactando a los niños con quienes está jugando. (Nota: esta lista no lo incluye todo. Es posible que encuentre historias, parábolas o temas adicionales que crea que ayudarán a los niños con quienes está jugando).

Historias bíblicas para el juego piadoso

- La creación y la caída
- Torre de Babel
- Abraham y Lot (resolviendo conflictos sobre pozos, etc.)
- Jacob se reúne con Esaú (será necesario resumir lo que pasó entre los dos hermanos antes de la reconciliación)
- Josué
- Los israelitas escapan de Egipto (y cualquier historia sobre el desierto que usted crea refleja lo que los niños han experimentado como refugiados)
- Rut
- David y Goliat
- David le perdona la vida a Saúl dos veces
- Salomón pide sabiduría
- Elías y el Monte Carmelo
- La viña de Nabot
- Jonás
- Sadrac, Meesac y Abednego

- Daniel y el foso de los leones

Parábolas para juegos piadosos

- La semilla de mostaza - Mateo 13:31-32
- El Sembrador - Mateo 13:1-23
- La Lámpara - Mateo 5:14-16
- La oveja perdida - Mateo 18:10-14
- El siervo que no perdona - Mateo 18:23-35
- El hijo pródigo - Lucas 15:11-32
- Los Talentos - Mateo 25:14-30
- El buen samaritano - Lucas 10:29-37
- La viuda persistente - Lucas 18:1-8

Temas para juegos piadosos

- Oración
- Perdón
- Amor (incluido el amor por los enemigos)
- Esperanza
- Alegría
- Tristeza
- Paz
- Paciencia
- Perseverancia
- Fidelidad
- Obediencia
- Sabiduría (incluidos versículos específicos de Proverbios)
- Dios
- Por qué pasan cosas malas
- Autocontrol
- Resolución piadosa de conflictos
- Generosidad
- Emociones (incluidas emociones específicas como ira, miedo, etc.)
- Confianza

Concluyendo una lección de juego piadoso

Jerome Berryman, uno de los creadores originales de juegos piadosos, sugiere brindar a los niños oportunidades para explorar lo que han aprendido en una lección de juegos piadosos mediante la creación de obras de arte.¹⁵⁶ Sugiere permitirles crear una obra de arte sobre la lección actual o cualquier lección bíblica anterior. Él cree que esto les da la libertad de revisar temas con los que todavía tienen dificultades o están tratando de procesar.¹⁵⁷

Si una sesión de juegos piadosos se lleva a cabo en un salón de clases, Berryman sugiere liberar a los estudiantes de la clase uno por uno. Cuando cada niño sea llamado a la puerta del salón de clases, el maestro debe tomarse un par de minutos para tener una conversación privada con el niño. Berryman cree que la conversación debe reflejar la creencia del maestro en la capacidad del niño para tomar buenas decisiones, comentarios positivos sobre la participación del niño durante la lección y garantías del amor del maestro por el niño.¹⁵⁸ Estas mini conversaciones brindan a cada niño una atención individual crítica.

Si bien juegos piadosos no sustituyen un plan de estudios sólido de clases bíblicas, sí tiene aplicaciones que pueden resultar beneficiosas para los niños que han experimentado una guerra y sus secuelas. Como tal, puede ser una parte importante para abordar los problemas espirituales que estos niños puedan estar enfrentando.

¹⁵⁶ Juego piadoso p.89

¹⁵⁷ Ibídem p.89

¹⁵⁸ Ibídem p.89

Capítulo 12 - Lecciones bíblicas para niños mayores y adolescentes

Los niños mayores y los adolescentes necesitan comprender cómo la Biblia puede ayudarlos a procesar y sanar sus experiencias durante una guerra. También necesitan aprender que obedecer los mandamientos de Dios puede ayudarles a alcanzar su máximo potencial espiritual. Los jóvenes necesitan comprender el plan perfecto de Dios para el mundo y cómo el pecado llenó al mundo de problemas. Necesitan comprender el carácter de Dios y lo que Él quiere para ellos y de ellos.

Es importante recordar que los jóvenes a quienes usted ministra pueden no tener conocimientos bíblicos. Es posible que necesiten ayuda incluso para creer que Dios es real. Lanzarse a temas bíblicos avanzados con jóvenes que no creen en Dios puede confundirlos. A menudo, es mejor comenzar con algunos conceptos básicos, como la

historia general de Dios en la Biblia, incluida la creación, el pecado y la salvación.

La idea de Dios como fuente de toda sabiduría también puede atraer a los jóvenes que no han estado previamente en contacto con Dios. El libro de Proverbios es fantástico porque es muy práctico y comparativamente fácil de entender. Explicar cómo se relacionan varios proverbios con lo que sucedió o debería haber sucedido durante la guerra puede ayudarlos a ver la sabiduría de Dios de una manera que una exposición general no podría.

Una vez que los jóvenes se sientan algo cómodos con los conceptos básicos mencionados anteriormente, puede ser útil explorar varios temas que puedan ayudarlos a procesar y sanar las experiencias durante una guerra. Los temas se pueden explorar tanto a través de historias bíblicas como de escrituras independientes de las historias. Se pueden agregar actividades para enseñar a los jóvenes importantes habilidades para la vida cristiana relacionadas con el tema. Muchos niños mayores y adolescentes también se beneficiarán de la práctica guiada o de la creación de elementos que les ayuden a continuar procesando y utilizando la sabiduría aprendida de Dios sobre el tema.

A continuación, encontrará esquemas de muestra de lecciones bíblicas diseñadas para ayudar a niños mayores y adolescentes a explorar diversos temas que les ayudarán a procesar y sanar el trauma de la guerra. Estas lecciones también pueden ayudar a responder preguntas y dudas que surgieron en parte debido a la guerra. Estas lecciones no pretenden excluir otras lecciones bíblicas de calidad de otras fuentes. Simplemente se proporcionan como ayuda para quienes deseen tener todos sus recursos en un solo volumen.

Esperanza

Actividad para iniciar: Explique que la esperanza es el sentimiento de expectativa y deseo de que algo suceda en el futuro. Dé a los estudiantes de la Biblia un par de minutos para anotar sus esperanzas para el futuro. Haga que los estudiantes compartan elementos de su lista que creen que otros de su edad incluirían en la lista también. Cree una lista maestra a partir de sus sugerencias que todos puedan ver. Pregúnteles qué podría pasar que les haría perder la esperanza en algo que está en su lista de esperanzas para el futuro. Capture sus respuestas donde todos puedan verlas.

Escrituras clave: Génesis 3, Salmo 2, Isaías 53, Lucas 2:22-38

Puntos importantes de la lección:

- El pecado creó la necesidad del Mesías
- Jesús no vino a la Tierra inmediatamente
- Cosas malas continuaron sucediendo de vez en cuando durante varios miles de años antes de que Jesús finalmente viniera.
- Dios envió profetas para recordarle al pueblo que tuvieran esperanza en el futuro.
- Ana y Simeón se dieron cuenta de la bendición especial que era ver al Mesías, pero vivieron con esperanza incluso antes de saber que lo encontrarían.
- Nuestra Esperanza aún reside en el futuro y Jesús
- Esa esperanza es la vida eterna en el Cielo con Dios.
- La esperanza en la Tierra depende de confiar en que Dios cumplirá sus promesas

Actividad para adquirir habilidades: Haga que los estudiantes de la Biblia identifiquen un versículo de la Biblia que les anime o les dé esperanza. Proporcione diversos materiales de arte. Anímelos a crear una obra de arte incorporando el pasaje de las Escrituras que eligieron. Proporcionar mejores materiales de arte hará que sea más probable que exhiban la obra de arte terminada donde puedan verla. Es posible que desee proporcionar plantillas como uno de los suministros. Algunos jóvenes se sienten incómodos creando arte, por lo que las cosas que pueden calcar o copiar harán que sea más probable que estén contentos con su proyecto terminado y exhiban las Escrituras en sus hogares.

Significado y propósito

Actividad para iniciar: Pida a los estudiantes que nombren personas que crean que sabían lo que querían hacer con su vida desde una edad temprana. Quizás quieras investigar un poco antes de la clase para encontrar personas de la cultura de los estudiantes de la Biblia que cumplan con los criterios. A menudo aquellos en los campos de la medicina, las artes y el ministerio recuerdan haber querido trabajar en esos campos desde que eran niños.

Elija una o dos de las personas que los jóvenes de su clase parecen conocer mejor. Pregúnteles qué impacto tuvo saber lo que querían hacer desde una edad temprana en su éxito final. Pídeles que expongan sus teorías sobre por qué creen que esto hizo que su éxito final fuera más probable. Registre sus respuestas donde todos puedan verlas.

Escrituras clave: Isaías 40:3, Malaquías 3:1, Lucas 1:5-25 y 57-66, Mateo 3:1-17, Mateo 14:1-12, Efesios 2:10

Puntos importantes de la lección:

- Juan Bautista supo desde pequeño las buenas obras que Dios quería que hiciera.
- Todavía tenía el libre albedrío para evitar realizarlas, pero eligió cumplir el propósito que Dios tenía planeado para él.
- Conocer y cumplir su propósito le dio sentido a la vida de Juan .
- Tener una vida llena de significado y propósito no significaba que la vida de Juan fuera perfecta.
- Juan continuó cumpliendo el propósito de Dios para su vida, aunque sabía que eso haría que lo mataran.
- Dios tiene propósitos para su vida.
- Estos propósitos incluyen convertirse en cristiano y seguirlo, hacer las buenas obras que Él ha planeado para nosotros al servir a los demás y compartir nuestra fe.
- Cuando cumplamos los propósitos de Dios para nuestras vidas, nuestras vidas tendrán más significado.
- Incluso si tenemos propósito y significado en nuestras vidas al obedecer a Dios, eso no significa que nuestras vidas serán perfectas.
- Debemos continuar cumpliendo los propósitos de Dios para nuestras vidas incluso si hacerlo significa que sufriremos más dificultades.

Actividad para adquirir habilidades: Esta lección puede ir seguida de una de varias actividades básicas. Si los jóvenes que escuchan esta lección aún no son cristianos, dedique el tiempo de la actividad a compartir su fe con ellos. Cuénteles la historia general de la Biblia. Comparta con ellos acerca de Jesús. Enséñeles lo que Dios quiere que hagan para convertirse en cristianos.

Si la mayoría de sus estudiantes de la Biblia ya son cristianos, esta lección les brinda una gran oportunidad para ayudarlos a descubrir los dones que Dios les ha dado para servirle. Concéntrese por ahora en los dones y talentos más concretos mencionados anteriormente en este libro. Una vez los jóvenes hayan identificado al menos un don, ayúdelos a crear un plan realista para desarrollar ese don y utilizarlo para servir a los demás.

Para los jóvenes que ya están usando sus dones para servir a Dios, dedique tiempo a ayudarlos a descubrir formas naturales de compartir su fe con los demás. Los estudiantes más avanzados pueden beneficiarse al discutir temas comunes que las personas pueden plantear cuando comparten su fe y las formas de responderlas bien.

Correcto e incorrecto

Actividad para iniciar: Lea un artículo de una fuente de noticias sobre alguien acusado de un delito. Luego lea un artículo sobre algo que alguien hizo y que algunas personas creen que estuvo mal y otras creen que estuvo bien. Pregunte a los estudiantes de la Biblia cómo las personas mencionadas en los dos artículos decidieron que algo estaba bien o mal. Luego pídale que piensen en otras formas en que las personas deciden si hacer algo está bien o mal. Capture sus respuestas donde todos puedan verlas.

Escrituras clave: 2 Samuel 11 y 12, Juan 14:15, Santiago 4:1-2, versículos del Nuevo Testamento con mandatos que se aplicarían a situaciones que sus estudiantes de la Biblia encuentren o con las que puedan tener dificultades actualmente.

Puntos importantes de la lección:

- El rey David quería estar con Betsabé aunque sabía que estaba mal.
- David sabía que estaba mal porque siguió los mandamientos de Dios como la definición definitiva de lo que estaba mal y lo que estaba bien.
- La mayoría de los gobernantes de esa época no habrían pensado que David había hecho algo malo.
- Una elección pecaminosa llevó a David a tomar decisiones más pecaminosas
- David se arrepintió una vez que fue confrontado con sus pecados
- David sufrió consecuencias terrenales por sus pecados, aunque se había arrepentido
- Dios perdonó a David cuando se arrepintió.
- Necesitamos comparar nuestras decisiones con los mandamientos de Dios para determinar lo que está bien y lo que está mal.
- Cuando nuestra cultura no está de acuerdo con la definición de Dios del bien y del mal, debemos obedecer a Dios, incluso si eso nos hace impopulares o nos causa otros problemas.

Actividad para adquirir habilidades: Cree un juego utilizando escenarios que resulten familiares a sus estudiantes de la Biblia. En cada caso, ellos deben decidir qué está bien o mal. Quizás quieras comenzar con opciones obvias y gradualmente hacerlas más difíciles. Aliente a los alumnos a dar ejemplos de historias bíblicas o a buscar pasajes de las Escrituras que respalden su decisión. Si es posible, cubra en sus escenarios la mayor cantidad posible de pecados que sus estudiantes de la Biblia podrían verse tentados a cometer.

Ira y perdón

Actividad para iniciar: Entregue a los estudiantes de la Biblia periódicos o copias de diversos artículos periodísticos. Pídales que encuentren aquellos en los que la ira jugó un papel en lo sucedido. Pídales que especulen cómo las cosas podrían haber sido diferentes si una o más de las personas involucradas en el incidente hubieran controlado su ira. Pídales que compartan algunas de las cosas malas que pueden suceder cuando la gente está enojada. Capture la lista donde todos puedan verla. Luego pídale que agreguen a la lista las cosas malas que pueden suceder cuando las personas se aferran a su enojo (rencor, resentimiento, etc.). Asegúrate de incluir en la lista las cosas malas que le pueden pasar a la persona que está enojada.

Escrituras clave: Jueces 13-16, Efesios 4:26-32

Puntos importantes de la lección:

- Sansón tuvo muchos problemas en su vida que fueron creados en parte debido a su incapacidad para controlar su temperamento.
- La ira no es pecado.
- Dios no quiere que nos aferremos a nuestra ira
- Dios quiere que evitemos pecar cuando estamos enojados
- Dios quiere que perdonemos a los demás.
- Cuando permanecemos enojados y pecamos en nuestro enojo, en última instancia, nos duele más a nosotros que a las personas con las que estamos enojados.

Actividad para adquirir habilidades: Pregunte a los estudiantes de la Biblia si hay algo que agregarían a su lista de las consecuencias de la ira en la vida de Sansón. Comparta con ellos la investigación de este libro sobre cómo la ira puede afectar la salud de quienes están enojados y agregue esos elementos a la lista. Explique que, dado que la ira es una

emoción natural, todos nos sentiremos enojados en ocasiones. El objetivo es abordar y disminuir rápidamente esos sentimientos para no pecar mientras estamos enojados o permitir que el enojo se convierta en rencor, resentimiento u odio.

Haga que los estudiantes compartan algunas de las estrategias que usan para controlarse cuando están enojados. Capture sus sugerencias donde todos puedan verlas. Comparta cualquier otra estrategia mencionada en el Apéndice 3 de este libro. Ayúdelos a eliminar de la lista cualquier estrategia que sea impía.

Pregunte a los estudiantes qué estrategias creen que serían útiles. Pídales que elijan una estrategia que crean que necesitarían practicar para poder recordarla y usarla cuando empiecen a sentirse enojados. Si el tiempo lo permite, pídale que compartan escenarios realistas que crean que les provocarían enojo. Pídales que elijan qué estrategias podrían funcionar mejor en esa situación particular. (Los estudiantes pueden tener respuestas diferentes).

Empatía

Actividad para iniciar: Lea una noticia u otra historia real sobre algo que alguien del otro lado de la guerra haya sufrido o esté sufriendo. Tenga cuidado de omitir cualquier detalle que pueda hacer que los estudiantes de la Biblia se den cuenta de que se trata de alguien del otro lado durante la guerra. Asegúrese de elegir una historia que sepa que atraerá la empatía de sus alumnos. Después de leer la historia, pregúnteles cómo se sienten acerca de la historia y de la persona que estaba sufriendo. Después de que algunos estudiantes hayan compartido sus sentimientos, revele los antecedentes de la persona que sufre. Pregúnteles a sus estudiantes de la Biblia si sus sentimientos cambiaron aunque sea un poquito cuando se dieron cuenta de que la persona estaba del otro lado de la guerra.

Escrituras clave: Lucas 10:25-37, Romanos 12:15, Mateo 7:12

Puntos importantes de la lección:

- La empatía es la capacidad de comprender y compartir los sentimientos de otra persona.
- El sacerdote y el levita no tuvieron empatía por el hombre golpeado
- La falta de empatía del sacerdote y del levita les permitió estar más preocupados por sus agendas personales que el hombre gravemente golpeado.

- El buen samaritano debería haber visto al hombre golpeado como su enemigo, ya que los samaritanos y los judíos generalmente se odiaban entre sí.
- La empatía del Buen Samaritano le permitió pensar en cómo se sentiría si fuera el hombre golpeado
- La empatía del Buen Samaritano le hizo considerar qué le gustaría que alguien hiciera por él si fuera golpeado brutalmente.
- El buen samaritano hizo entonces por el hombre golpeado lo que le gustaría que alguien hiciera por él.
- La “Regla de Oro” es diferente de reglas que suenan similares en otras religiones. Esas reglas se centran únicamente en evitar hacer el mal a los demás. La “Regla de Oro” ordena a los cristianos hacer un esfuerzo adicional y hacer a los demás las cosas buenas que desearían que la gente hiciera por ellos.
- Dios espera que los cristianos apliquemos la “Regla de Oro” a todos, incluso a nuestros enemigos.

Actividad para adquirir habilidades: Antes de la clase, pida a varias personas que conozca que nombren cinco cosas que mejor los representen. Intente capturar respuestas de una amplia variedad de personas: grupos de edad muy diferentes, hombres y mujeres, diferentes orígenes y etnias, etc. Dígalas a los estudiantes que nombrarán cinco cosas que una persona específica cree que representan mejor quiénes son, sin revelar nada más sobre la persona. Después de cada lista, deben indicar lo que creen que son los datos demográficos de esa persona (edad, género, origen, origen étnico, etc.).

Después de que los estudiantes hayan adivinado, revele la identidad de la persona si es alguien que conocen o proporcione los datos demográficos correctos si es alguien que no conocen. Pregunte a los estudiantes por qué creen que sus respuestas con tanta frecuencia fueron incorrectas. Explique que las inclinaciones en favor o en contra y los prejuicios son la forma en que nuestro cerebro organiza la información, por ejemplo, todas las personas mayores son un conjunto que va unido, etc. Esta habilidad es útil para saber qué animales son peligrosos o cómo responder ciertos problemas matemáticos. Desafortunadamente, las inclinaciones en favor o en contra y los prejuicios no son tan útiles cuando se trata de personas e incluso pueden ser pecaminosos.

Dios nos ve a cada uno de nosotros como un individuo con nuestras propias fortalezas y debilidades, preferencias, etc. Nos trata a todos por igual en el sentido de que cada uno de nosotros tiene la misma opción de volverse cristiano y pasar la eternidad en el cielo.

Aunque se supone que debemos tratar de ser como Dios, puede resultarnos difícil sentir empatía por las personas que creemos que son demasiado diferentes a nosotros. Por eso puede ser tan fácil hacerle algo doloroso a una persona mayor a quien consideramos un enemigo, pero nunca se nos ocurriría lastimar a nuestros propios abuelos de esa manera.

Explique que tener empatía por los demás comienza al darnos cuenta de que aquellos que creemos que son tan diferentes de nosotros en realidad tienen cosas en común con nosotros. Esto ayuda a nuestro cerebro a agrupar a todas las personas con nosotros mismos, haciendo que sea más fácil tener empatía por todos y obedecer la "Regla de Oro".

Haga que los estudiantes trabajen juntos para encontrar cosas que tengan en común. Si la clase es numerosa, es posible que desee dividirlos en grupos. Si quieres, deles sugerencias, un alimento que todos disfrutaran, un lugar fuera de su ciudad que todos han visitado, una comida inusual que todos han probado, etc. Si fueron separados en grupos, haga que cada grupo comparta sus respuestas. Pregúnteles cómo les hizo sentir el ejercicio respecto de las personas cuando se dieron cuenta de que tenían algo en común que no sabían antes.

Haga que los estudiantes piensen en preguntas que puedan hacerle a alguien que acaban de conocer o a alguien que ahora consideran muy diferente a ellos y que les ayuden a encontrar cosas en común. Anímelos a evitar interrogar a la otra persona, sino a utilizar estas preguntas para encontrar casualmente cosas que tengan en común. Capture la lista donde todos puedan verla.

Amar a los demás (incluidos los enemigos)

Actividad para iniciar: Pida a los estudiantes que enumeren algunas de las formas en que saben que alguien los ama. Esto incluye familiares, amigos y posibles intereses románticos. Capture la lista donde todos puedan verla.

Escrituras clave: Rut, 1 Corintios 13, Mateo 5:43-48

Puntos importantes de la lección:

- Rut no tuvo que ir con Noemí, pero lo hizo porque la amaba
- El amor de Rut le impulsaba a la acción. Ella fue al campo y recogió comida para que Noemí no tuviera que hacerlo.
- Dios y Jesús definen el amor.

- Pablo nos dio una excelente descripción de lo que es el amor en acción en 1 Corintios 13.
- La Biblia nos dice que no podemos elegir a las personas que amamos. Debemos amar a todos, incluidos nuestros enemigos.

Actividad para adquirir habilidades: Comenzando con la lista que los alumnos crearon en la actividad inicial, pídeles que agreguen todo a la lista que aprendieron sobre el amor en los pasajes de las Escrituras compartidos en la lección. Pregunte si esas nuevas descripciones del amor significan que deben eliminar algo de su lista original. Pregúnteles si la lección les hizo pensar en algo más que agregar a la lista.

Es importante saber en qué punto del proceso de procesamiento y curación se encuentran sus estudiantes de la Biblia antes de continuar la lección. Si todavía están extremadamente enojados por las cosas que sucedieron durante la guerra, proceda a hacer un proyecto como clase que le sirva a alguien. Anímelos a encontrar algo amable que hacer por alguien que no les agrada especialmente en la escuela o en su vecindario.

Para las clases en las que los estudiantes comienzan a liberar su ira y muestran algunos signos de perdón, puedes abordar directamente el concepto de amar al enemigo de su bando en la guerra. Permítales compartir por qué sería difícil para ellos. Anímelos a desarrollar una descripción similar a 1 Corintios 13 que ayudaría a cualquiera (incluidos ellos mismos) a saber si realmente amaban o no a sus enemigos. Si es posible, planifique y complete un proyecto de servicio que beneficie a alguien que estuvo en el bando opuesto durante la guerra.

Relaciones Saludables

Actividad para iniciar: Comparta con los estudiantes de la Biblia una historia reciente en las noticias sobre dos personas que obviamente tienen una relación enfermiza. La relación podría ser padre/hijo, hermanos, amigos, marido/esposa, etc. Trate de encontrar una que detalle las cosas negativas que se dicen entre sí o las cosas negativas que se han hecho el uno al otro. Todos los incidentes negativos pueden provenir de un lado de la relación si eso es todo lo que puedes encontrar.

Después de compartir el artículo, pida a los estudiantes que compartan los atributos de una relación sana y una relación no saludable. Cree las dos columnas y registre las

respuestas donde todos puedan verlas.

Escrituras clave: Génesis 25:19-34, Génesis 27-28, Génesis 33:12-20, 1 Juan 4:20, Proverbios 17:17, Mateo 5:22, varios versículos en Proverbios sobre las relaciones interpersonales

Puntos importantes de la lección:

- Jacob y Esaú tenían una relación problemática que no parecía incluir amarse mutuamente
- Jacob y Esaú tomaron malas decisiones en sus interacciones que empeoraron su relación
- Jacob finalmente pide perdón a Esaú y trata de hacer expiación.
- Dios nos ha dado sabiduría sobre cómo quiere que tratemos a los demás, en general y en tipos específicos de relaciones.
- Si bien muchos de los versículos del Nuevo Testamento que mencionan a los hermanos en realidad se refieren a otros cristianos, los principios subyacentes también podrían aplicarse a hermanos de sangre.
- Es importante familiarizarnos con las Escrituras sobre las relaciones con otros para que podamos asegurarnos de que nos comportamos como Dios quiere que lo hagamos en esas relaciones.

Actividad para adquirir habilidades: Haga que los estudiantes busquen en Proverbios versículos que se apliquen a cualquier tipo de relación. (Es posible que desee que cada uno de ellos lea diferentes capítulos o tenga una lista preparada de ejemplos para hacerlo un poco más rápido. También puede enseñarles cómo usar ayudas para el estudio de la Biblia para encontrar otros pasajes de las Escrituras, como Efesios 6:1, que se apliquen). Crea columnas para cada tipo de relación y captura la sabiduría, principios y mandamientos que se aplican a cada una de ellas. No olvide incluir instrucciones generales como las que se encuentran en 1 Corintios 13.

Haga que los estudiantes miren las listas terminadas. ¿Qué relaciones tienen donde les resulta difícil hacer lo que la lista para esa relación nos dice que Dios quiere que hagan? ¿Por qué son difíciles esas cosas? ¿Por qué es importante para Dios que trabajen para cambiar de modo que reflejen la lista para cada categoría de relación? Para estudiantes de la Biblia más avanzados, es posible que desee agregar "enemigos" como categoría de relación y seguir el mismo proceso con esa relación específicamente en cuanto a cómo se aplicaría a cómo tratan a las personas del otro lado de la guerra. Tenga mucho cuidado de evitar discusiones políticas y militares y concéntrese en cómo deben tratar personalmente a

una persona que encuentran que estaba del otro lado de la guerra.

Gratitud

Actividad para iniciar: Comparta con los estudiantes la historia de George Washington y la llave de la Bastilla en Francia. “Si visitas Mt. Vernon, la casa histórica del primer presidente de los Estados Unidos, George Washington, encontrarás una gran llave colgada en la pared; es la llave de la histórica prisión de la Bastilla en París. El pueblo francés se lo entregó a Washington para agradecerle por alentarlos a buscar un gobierno republicano justo. Los presos políticos fueron liberados de la Bastilla como resultado de ese esfuerzo, por lo que le dieron a Washington la llave para agradecerle”. Washington no quería una guerra con Inglaterra. El pueblo francés no quería la Revolución Francesa. Mucha gente murió en ambas guerras. Las cosas fueron destruidas por los combates. Las familias estaban destrozadas. Las personas sufrieron lesiones incapacitantes a causa de la guerra que duraron el resto de sus vidas. La gente podría haber elegido seguir concentrándose en todas las cosas malas que sucedieron. En cambio, eligieron encontrar cosas por las cuales estar agradecidos y agradecer a quienes habían ayudado a hacer posibles esas cosas buenas. Incluso tenemos registros de algunos de ellos agradeciendo a Dios por su liberación de aquellos que sobrevivieron a la guerra.

Escrituras clave: Génesis 8, 1 Tesalonicenses 5:16-18, Santiago 1:17, Salmos 105:1

Puntos importantes de la lección:

- Si bien no sabemos con certeza cómo se sintió Noé acerca del Diluvio y de estar en el Arca durante tanto tiempo, sí sabemos que expresó su gratitud a Dios ofreciendo un sacrificio tan pronto como abandonaron el Arca.
- A lo largo de la Biblia sucedieron cosas malas. Muchas veces las personas prestaron atención a la forma en que Dios estaba obrando en la situación y le estuvieron agradecidas.
- Siempre sucederán cosas malas en nuestro mundo debido al pecado. Las cosas no volverán a ser perfectas hasta que lleguemos al Cielo.
- Dios no siempre hace lo que queremos que haga durante los malos tiempos, pero tenemos que confiar en su amor por nosotros y en que está obrando para nuestro bien.
- Tenemos que evitar centrarnos en las cosas malas que suceden y buscar las formas en que Dios nos está bendiciendo, incluso en medio de los malos tiempos.
- Necesitamos estar agradecidos con Dios por cada bendición que nos da, sin importar cuán grande o pequeña sea.

Actividad para adquirir habilidades: Hay múltiples actividades que puede realizar con los estudiantes para ayudarlos a concentrarse en ser agradecidos. Para los jóvenes que parecen tener dificultades para encontrar algo por lo que estar agradecidos, intente enviarlos a una búsqueda del tesoro de gratitud. Puede pedirles que busquen cosas por las que estén agradecidos que sean de ciertos colores o que las palabras para esas cosas comiencen con ciertas letras. Es posible que quieras dar categorías amplias como algo en tu casa, algo en tu escuela, etc.

Para los jóvenes que están aprendiendo acerca de Dios por primera vez, puede que les resulte más fácil comenzar expresando gratitud a las personas. Pídeles que diseñen y ejecuten un proyecto haciendo algo bueno para alguien a quien están agradecidos. Tal vez cada uno pueda preparar una bolsita de golosinas o trabajar juntos para hornear golosinas. También pueden optar por escribir notas de agradecimiento y entregarlas.

Para los jóvenes de origen cristiano, que entienden la necesidad de estar agradecidos con Dios en todas las circunstancias, es posible que desee animarlos a crear un diario de gratitud donde puedan enumerar una cierta cantidad de cosas por las que están agradecidos cada día. Explique que es fácil distraerse con las preocupaciones del mundo y olvidarse de notar la presencia de Dios y sus bendiciones y dar gracias por ellas. Un diario de gratitud puede ayudarles a recordar que deben estar agradecidos.

Confianza

Actividad para iniciar: Establece una carrera de obstáculos que se pueda cambiar fácilmente. Haga que los estudiantes trabajen en parejas. Véndale los ojos a una persona de cada pareja para que no pueda ver cómo cambió la carrera. Haga que la otra persona guíe al que tiene los ojos vendados a lo largo del recorrido. (Asegúrese de tomar precauciones de seguridad para que nadie pueda resultar lastimado si hay un error). Continúe vendando los ojos de los estudiantes y cambiando el curso hasta que todos hayan tenido la oportunidad de desempeñar ambos roles.

Pregunte a los alumnos qué tan difícil fue confiar en la persona que los guiaba. ¿Qué lo hizo más fácil o más difícil? ¿Qué pasaría si la persona sólo pudiera dar órdenes verbales? ¿Qué pasaría si alguna parte de la carrera de obstáculos hubiera implicado un peligro real de resultar gravemente herido? ¿Qué hace que sea fácil o difícil confiar en alguien? (Registra sus respuestas a la última pregunta donde todos puedan verlas.)

Escrituras clave: Mateo 8:23-27 (también Marcos 4:35-41 y Lucas 8:22-25), Proverbios 3:5, Salmo 9:10, Josué 1:9, Mateo 6:25, Jeremías 17:7-8

Puntos importantes de la lección:

- Los Apóstoles deberían haber confiado en que Jesús los cuidaría
- Despertaron a Jesús cuando sus temores se volvieron más fuertes que su confianza.
- Jesús los reprendió por su falta de confianza total, pero de todos modos calmó la tormenta
- Dios quiere que confiemos en Él y que cumplirá sus promesas.
- Podemos usar las Escrituras y la oración para recordarnos que debemos confiar en Dios.
- Cuando confiamos plenamente en Dios, nuestras ansiedades disminuirán
- A veces puede ser difícil recordar confiar en Dios, pero tenemos que seguir intentándolo.

Actividad para adquirir habilidades: Aunque es un proyecto a largo plazo, un diario de oración suele ser una buena manera de recordar que se puede confiar en que Dios cumplirá sus promesas. Es importante reforzar que Dios puede responder una oración con "sí", "no" o "espera". Cuando Dios niega nuestras peticiones o nos hace esperar, no significa que ya no nos ama. Más bien significa que Dios tiene información que nosotros no tenemos. Tenemos que confiar en que, en última instancia, sus respuestas son lo mejor para nosotros, incluso si no estamos satisfechos con ellas.

Registre las solicitudes de oración de los estudiantes como grupo y anímelos a llevar un diario de oración privado. Revisa periódicamente peticiones anteriores para ver cómo Dios las ha respondido. Señale y anime a los estudiantes de la Biblia a compartir ocasiones en las que Dios les dijo "no" o los hizo esperar y luego se dieron cuenta de que fue lo mejor. Este proyecto funciona mejor si se continúa durante varios meses. (Los jóvenes necesitarán recordatorios regulares de que Dios ha respondido a sus oraciones, incluso si Él negó la petición o los hizo esperar. También puede ser necesario explicar que muchas veces entenderemos por qué más tarde, pero de vez en cuando, es posible no entender completamente hasta que estemos en el Cielo.)

Obediencia

Actividad para iniciar: Entregue a los estudiantes de la Biblia una hoja de papel que sea papel de origami o cortado a esas dimensiones. Déles instrucciones verbales sobre cómo hacer una figura de origami específica. No les demuestre los pasos ni les haga saber cuál será la figura terminada. Si sospecha que algunos de sus alumnos pueden haber hecho origami antes, elija una figura inusual o una compleja.

Haga que todos levanten su figura completa. Muéstreles cómo debería haber sido. No importa si algunos acertaron y otros no. El punto es lo importante que es obedecer exactamente las instrucciones al hacer origami si quieres que el producto terminado se vea como el ejemplo. Pida a los estudiantes que mencionen otros casos en los que la obediencia exacta es obligatoria o pueden ocurrir consecuencias negativas.

Escrituras clave: 2 Samuel 6:1-7, 1 Crónicas 13:9-12, Juan 14:15, Santiago 1:22, Mateo 7:21, Romanos 7

Puntos importantes de la lección:

- Uza habría sido muy consciente de que no sólo debía evitar tocar el Arca, sino que tampoco debería haber estado cerca de ella. También debería haber sabido que la estaban transportando de una manera que iba en contra de los mandamientos de Dios.
- Si bien las consecuencias de Uza pueden parecer duras, Dios estaba enfatizando que su pueblo debe obedecer sus mandamientos exactamente, incluso si no tienen sentido o nos parecen tontos.
- Siempre hay consecuencias cuando desobedecemos a Dios. Pueden ser dramáticas o puede que no nos demos cuenta durante mucho tiempo, pero siempre hay consecuencias.
- La capacidad de los cristianos de recibir perdón por sus pecados no les da licencia para salir y pecar intencionalmente o vivir una vida enredada en el pecado.
- Debemos evitar ser como Uza y convencernos de que nuestra desobediencia es justificable.

Actividades para adquirir habilidades: Es importante recordar que uno de los aspectos de la guerra que impacta a los jóvenes es el concepto que muchos adultos tienen de la ética

situacional. Este es el principio de que uno puede romper cualquiera o todos los mandamientos de Dios si de alguna manera puede encontrar una manera de justificarlo basándose en las circunstancias. La actividad de esta lección debe ser una discusión sobre la obediencia a Dios que no sea situacional, sino una meta constante. El trasfondo espiritual de sus estudiantes de la Biblia y sus experiencias durante y después de la guerra afectarán la dirección que pueda tomar la conversación. Uno de los principios subyacentes más importantes es que *siempre* hay una opción. Puede que la elección no sea muy buena, como los mártires cristianos, pero *siempre* existe la opción de obedecer los mandamientos de Dios.

Para esta discusión, puede ser útil repasar muchos de los mandamientos de Dios, especialmente aquellos como el mandamiento “No mientas”, que a menudo se incumplen tanto en una situación de guerra como en la vida cotidiana de los jóvenes fuera de una situación de guerra. Las conversaciones también deben incluir una discusión sobre las estrategias que pueden usar para recordarse a sí mismos que deben ser obedientes incluso cuando sea difícil, aterrador o peligroso.

Locus de control/sentido de responsabilidad

Actividad para iniciar: Crea un blanco con un pequeño cubo de basura. Haga una bola con hojas de papel o use una bola de espuma suave. Permita que los estudiantes intenten hacer una canasta, utilizando el método que elijan. Luego haz la actividad nuevamente, pero esta vez controla algunas variables que podrían dificultarles encestar, como hacerlos pararse muy lejos de la portería, tener un ventilador fuerte que cree una brisa sobre la portería, establecer una regla que tener que disparar de espaldas a la portería o con los ojos cerrados, etc.

Escrituras clave: Lucas 12:16-21, Hechos 2

Puntos importantes de la lección:

- Si bien la parábola trata, en última instancia, sobre la codicia, también deja claro que hay algunas cosas que podemos controlar, algunas cosas que Dios controla y otras que intentamos controlar (y en teoría podemos), pero debemos permitir que Dios controle.
- Nuestras elecciones en la vida nos impactan a nosotros mismos y a los demás.
- Ese impacto de nuestras elecciones puede hacer que las cosas en el futuro sean

mejores o peores.

- Aunque en tiempos como una guerra, algunas de nuestras opciones nos son quitadas por un tiempo, siempre hay algunas cosas que podemos controlar, como nuestra actitud y nuestra elección de obedecer a Dios (o no). Estas decisiones que tomamos a menudo impactan nuestro futuro más que las decisiones que otros nos quitan durante una guerra o en otros momentos.
- Somos responsables de lo que sucede como resultado de nuestras malas decisiones. Podemos pedir perdón y hacer expiación, pero no podemos culpar a otros por nuestras malas decisiones.

Actividad para adquirir habilidades: Haga que los estudiantes dibujen tres círculos grandes en una hoja de papel grande o un círculo en tres hojas de papel diferentes. Uno debería ser etiquetado como “Cosas que puedo controlar”, “Cosas que otros controlan”, “Cosas que Dios controla/debería controlar”. Empiece por darles un ejemplo, como lo que desayunan. Los pensadores profundos tenderán a pensar demasiado en la actividad, así que esté atento a que piensen en cómo cada escenario encaja en las tres categorías. Intente elegir cosas que sean lo más claras posible. Entonces, en el ejemplo del desayuno, si mamá prepara el desayuno, esto caería en Cosas que otros controlan. Si ellos mismos eligen, queda bajo Cosas que puedo controlar. Una vez más, evite respuestas como Dios debería controlar esto porque Él quiere que yo esté sano o Él puede enviar lluvia.

Una vez que comprendan el ejercicio, proporcione ejemplos más difíciles del mundo real. Asegúrese de incluir ejemplos de cosas que probablemente creen que están controladas por otros, pero que podrían ser controladas por ellos, y cosas que probablemente estén tratando de controlar pero que deberían permitir que Dios las controle. En ocasiones habrá superposiciones, pero céntrese principalmente en ejemplos claros. Permítales sugerir aquellas que les parezcan confusas. Al final del ejercicio, deberían tener varios ejemplos en cada círculo.

Culpa

Actividad para iniciar: Dé a los estudiantes de la Biblia la “evidencia” en un juicio. El juicio puede ser real o ficticio. Haga que los estudiantes determinen la culpabilidad o inocencia de la persona procesada y cómo llegaron a esa conclusión.

Escrituras clave: 1 Reyes 21, 1 Juan 2:2, Hechos 2:38, Santiago 5:16, Hebreos 8:12

Puntos importantes de la lección:

- Acab quería una viña que no era de su propiedad.
- Cuando Nabot se negó a vender su viña a Acab, Jezabel creó una situación que resultó en la muerte de Nabot, lo que permitió a Acab apoderarse de la viña.
- Dios le dijo a Elías que le dijera a Acab y Jezabel que ambos serían castigados por la atrocidad.
- Cuando Acab se arrepintió de su parte en el pecado, Dios disminuyó sus consecuencias terrenales
- Jesús fue crucificado por los pecados de todos los que alguna vez vivieron.
- Su muerte nos da la oportunidad de arrepentirnos y ser bautizados para el perdón de nuestros pecados.
- Los cristianos pueden arrepentirse a través de sus oraciones (no es necesario volver a bautizarse cada vez que pecamos).
- Cuando Dios perdona nuestros pecados, ya no se acuerda de ellos.

Actividad para adquirir habilidades: Las discusiones son posiblemente la mejor actividad para esta lección. Cuanto más pequeños sean los grupos que analizan la lección con la guía de un adulto, es más probable que los estudiantes de la Biblia sean abiertos acerca de sus preocupaciones respecto de la culpa y lo que sucedió durante la guerra.

Se debe tener cuidado de evitar asignar culpa, sino más bien ayudar a los estudiantes a centrarse en los conceptos de arrepentimiento, expiación y perdón. Es posible que sea necesario revisar los principios de lecciones anteriores durante el curso del debate. Cualquier estudiante que parezca estar luchando contra un sentimiento de culpa personal también puede beneficiarse de sesiones de tutoría más privadas.

Autocontrol

Actividad para iniciar: Antes de la clase, averigüe qué galleta o dulce le encanta a cada estudiante y compre o prepare el más popular. Coloque uno frente a cada estudiante. Dígalos que pueden comerlo ahora o esperar un poco y luego podrán comer uno adicional también. Sal de la habitación por unos minutos. Quédese donde pueda oír lo que está sucediendo, pero ellos no puedan verlo.

Vuelva a entrar al aula. Discuta no sólo quién comió la golosina y quién esperó, sino también si se portó bien o no mientras usted no estuvo. Explique que el autocontrol es

poder hacer cosas difíciles como controlar nuestras emociones y acciones porque sabemos que es lo mejor a largo plazo.

Pídales que mencionen algunos momentos en los que el autocontrol es importante y también por qué a menudo es difícil tener autocontrol.

Escrituras clave: Mateo 14:22-33, Juan 18:10, Juan 18:15-27, Hechos 2:14, 37-41, Gálatas 5:22-23, Proverbios 25:28, 1 Corintios 9:24-27

Puntos importantes de la lección:

- Pedro tuvo problemas para controlar sus palabras y acciones.
- La falta de autocontrol de Peter a menudo tuvo consecuencias negativas
- Jesús siguió enseñando y guiando a Pedro
- Pedro finalmente mejoró su autocontrol y gracias a eso pudo predicar el primer sermón en el día de Pentecostés, a pesar de que apenas unos meses antes había negado conocer a Jesús.
- El autocontrol es un fruto del Espíritu, pero podemos esforzarnos por tenerlo incluso antes de ser cristianos.
- Si tenemos poco autocontrol, esto puede tener consecuencias negativas para nosotros y para quienes nos rodean, tal como le ocurrió a Pedro.
- Necesitamos pedirle a Dios que nos ayude a tener más autocontrol y hacer cosas que nos faciliten el autocontrol.

Actividad para adquirir habilidades: Las actividades que elija pueden centrarse en dos aspectos diferentes. Hay juegos que requieren que los jugadores controlen los movimientos de su cuerpo o las cosas que dicen (o no dicen) para poder ganar. Estos juegos pueden ayudar a los jóvenes a practicar el autocontrol.

Además, existen estrategias que los jóvenes pueden utilizar para que les resulte más fácil tener autocontrol. A menudo es mejor animarlos a trabajar juntos para idear tantas estrategias como puedan sin la ayuda de un adulto. Puede utilizar preguntas cuidadosamente redactadas para animarles a pensar en cualquier estrategia que hayan pasado por alto.

Algunas de las estrategias a incluir son:

- Elimina la tentación (si no hay galletas en casa, es más difícil comer una galleta).

- Pasa el menor tiempo posible con personas que te animen a evitar intentos de autocontrol.
- Recuerde las consecuencias negativas de no tener autocontrol en una situación determinada.
- Haga un plan sobre cómo manejará una situación específica que no puede evitar, pero que sabe que pondrá a prueba su autocontrol en algún área.
- Duerma lo suficiente, haga ejercicio y coma y refrigerios saludables con regularidad.
- Recuerda por qué quieres tener autocontrol sobre un área determinada.
- Piensa en estrategias para que sea más fácil tener autocontrol sobre cada desafío específico.

Resolución de conflictos

Actividad para iniciar: Compartir una noticia no relacionada con la guerra cuando dos o más personas estén involucradas en un conflicto. Haga que los estudiantes analicen cómo se manejó el conflicto. ¿Qué cosas hizo bien la gente? ¿Qué cosas hicieron que realmente empeoraron el conflicto? ¿Qué podrían haber hecho diferente las personas involucradas para resolver el conflicto?

Escrituras clave: 1 Samuel 24 y 26, Mateo 18:15-17, Santiago 1:19, Proverbios 15:1, Romanos 12:17-21

Puntos importantes de la lección:

- David y Saúl habían estado en conflicto durante años
- David sabía que Dios lo haría rey después de Saúl.
- David tuvo dos oportunidades de matar a Saúl, pero decidió dejar que Dios se encargara de las cosas.
- Dios quiere que manejemos nuestros conflictos con las personas de manera amable y amorosa.
- Dios nos ha dado maneras sabias de disminuir o evitar conflictos

Actividad para adquirir habilidades: Enseñe a los estudiantes de la Biblia las habilidades para la resolución de conflictos que se encuentran en el Capítulo 6. Divida a los estudiantes en grupos de dos o tres. Bríndeles varios escenarios de la vida real en los que puedan encontrar conflictos. Pídales que utilicen las estrategias del Capítulo 6 en un esfuerzo por resolver el conflicto. Si es posible, cada grupo debe tener un adulto trabajando con ellos

para guiarlos en el uso del modelo de resolución de conflictos. Es posible que los estudiantes necesiten varias sesiones de práctica antes de que se sientan realmente cómodos utilizando el modelo de resolución de conflictos en sus conflictos cotidianos.

Capítulo 13 - Ideas de actividades para fomentar el procesamiento y la curación

Si bien los capítulos anteriores discutieron los diversos tipos de actividades que pueden ayudar a los niños que han experimentado un proceso de guerra y a recuperarse de sus experiencias, se dieron pocos detalles específicos. Aunque se pueden encontrar en línea muchas ideas de actividades en cada categoría, este capítulo brindará algunas ideas de actividades que también pueden vincularse a historias bíblicas de manera significativa. Esto le permitirá a usted o a su ministerio incorporar instrucción bíblica en actividades que también ayudarán a los jóvenes a alcanzar sus objetivos de procesar y sanar su trauma.

Debido a que es posible que esté ministrando a niños de edades muy diferentes, se dió prioridad a resaltar actividades que atrajeran a una variedad de grupos y de edades. Se debe tener cuidado de adaptar las actividades según sea necesario para hacerlas más apropiadas para los niños que no pueden hacer las cosas necesarias en la actividad o que pueden encontrar la actividad demasiado infantil. (Nota: los niños más pequeños pueden realizar las actividades con un poco de ayuda adicional de los adultos. En el otro extremo del espectro, muchos adolescentes disfrutaban realizando actividades que recuerdan de la primera infancia. A menudo, estas son actividades que disfrutaban cuando eran más pequeños, pero que ahora ya no se les dan oportunidades para hacer. A menudo puede ser mejor probar algunas actividades y ver cómo responden los adolescentes antes de asumir que no las disfrutarán).

Ejercicios de respiración

Los ejercicios de respiración están diseñados para ayudar a los niños a aprender a controlar su respiración. Luego podrán reducir la velocidad de su respiración cuando estén ansiosos o estresados, lo que ayudará a los jóvenes a calmarse. La mayoría de los ejercicios de respiración se enseñan de manera que puedan ayudar a los niños a recordar cómo hacerlos cuando necesitan respirar más lentamente. Los ejemplos siguientes incorporan ejercicios de respiración comunes en las lecciones bíblicas, brindando la oportunidad de conectar las verdades bíblicas con los ejercicios de respiración.

Historia bíblica: Creación, Noé o cualquier historia que involucre animales.

Ejercicio: Haga que los niños se acuesten en el suelo. Coloque un animal de juguete (de peluche o liviano) en el área del diafragma. Pídales que intenten mover al animal hacia arriba y hacia abajo respirando y exhalando lenta y profundamente.

Historia bíblica: Jonás, Jesús calma la tormenta o cualquier historia bíblica que involucre una tormenta

Ejercicio: Entregue a cada niño una botella pequeña de burbujas y una varita para hacer burbujas. Explique cómo el viento sopla durante mucho tiempo y con fuerza en una tormenta. Pídales que respiren profundamente y soplen prolongadamente (no demasiado fuerte) para producir tantas burbujas como sea posible.

Historia bíblica: Versículos sobre flores como Cantar de los Cantares 2:1 o Mateo 6:28-29

Ejercicio: Entregue a cada niño una flor real o falsa. Pídales que inhalen el "olor" de la flor contando hasta tres y luego exhale el "olor" contando hasta tres.

Ejercicios de relajación

Los ejercicios de relajación ayudan a los niños a liberar la tensión y el estrés de sus cuerpos tensando y luego relajando los distintos músculos de su cuerpo.

Historia bíblica: Jesús calma la tormenta

Ejercicio de relajación: Explique que los apóstoles en la barca durante la tormenta probablemente estuvieron muy tensos hasta que Jesús calmó la tormenta. Haga que los niños practiquen tensar y luego relajar los distintos músculos de su cuerpo. Puede ser útil enseñarles a comenzar con la frente y tensar y relajar todos los músculos del cuerpo hasta los dedos de los pies.

Actividades artísticas

Las actividades de arteterapia dirigidas por personas no profesionales se utilizan para brindar a los niños formas de expresar sus emociones y procesar las cosas que les sucedieron durante una guerra. Las siguientes actividades también permiten a los niños explorar sus ideas sobre Dios y cómo sus experiencias pueden haber afectado su fe.

Historia bíblica: Creación o cualquier otra historia bíblica cuando se cita a Dios en la historia.

Actividad artística: Permita que los niños elijan materiales de arte de su elección entre

varios materiales de dibujo o pintura. Explique que si bien no podemos ver a Dios como vemos a otras personas, sabemos mucho acerca de Él. Pídales que representen a Dios de la forma que elijan. (Nota: los niños que no tienen experiencia previa con el cristianismo pueden tener dificultades con esta actividad).

Historia bíblica: José, Acab, Jonás, Pedro o las historias de cualquier persona en la Biblia que expresó emociones fuertes.

Actividad artística: Haga que los estudiantes elijan cualquier material de arte que les gustaría usar. Anímelos a hacer una obra de arte en dos partes. Una parte debe representar las emociones de la persona en la historia bíblica y la otra debe representar sus propias emociones actuales.

Historia bíblica: Ester, Rebeca, Jacob y Esaú, Absalón, Juan el Bautista o cualquier historia bíblica donde se mencione la aparición de la persona en la historia.

Actividad artística: Haga que los niños elijan los materiales artísticos que prefieran (si es posible, incluya materiales para esculpir, como arcilla. Los collages también se pueden convertir en un autorretrato usando palabras e imágenes de revistas para crear el contorno del niño). Después de discutir como se hubiera visto a sí mismo el personaje en la historia, pídale que cree dos autorretratos: uno de la forma en que se veían a sí mismos y otro de la forma en que creen que Dios los veía.

Historia bíblica: Los israelitas en el desierto (particularmente las historias en las que se quejaron), María en el nacimiento de Jesús y las muchas historias como el Éxodo y Débora donde la gente expresó gratitud a Dios.

Actividad artística: Dé a los niños hojas grandes de papel artístico más pesado (si es posible). Pídales que utilicen fotografías y palabras recortadas de revistas, trozos de papel rasgado y otros materiales de arte para crear un collage de gratitud. Haga que aquellos que estén dispuestos a hacerlo compartan sus creaciones terminadas y las cosas por las que están agradecidos.

Historia bíblica: Descripciones de la belleza y perfección de la vida en el cielo.

Actividad artística: Haga que los niños utilicen materiales artísticos de su elección para representar su visión de su futuro.

Historia bíblica: Creación

Actividad artística: Haga que los niños utilicen materiales de arte de su elección para crear una obra de arte que represente cómo ven el mundo. Anímelos a definir el concepto de "mundo" de la forma que elijan.

Actividades musicales

Las actividades de musicoterapia dirigidas por personas no profesionales utilizan la música para ayudar a los niños a expresar o manejar sus emociones. Es importante recordar que no todos los niños tienen talento musical. El objetivo de estas actividades no es que los niños creen e interpreten buena música, sino que interactúen con la música de maneras que les ayuden a expresar sus emociones.

Historia bíblica: David toca la lira para Saúl

Actividad musical: Explique que David probablemente eligió tocar música para el rey Saúl que le ayudaría a calmarse y tranquilizarse. Pídales que piensen en canciones que los hagan sentir mejor cuando las escuchen. Ayúdelos a crear una lista personal de canciones que pueden cantar o escuchar y que los ayudarán a calmarse o sentirse mejor. Se debe alentar a los niños que conocen varios himnos o canciones de adoración a que los incluyan en su lista.

Historia Bíblica: Canciones escritas por Miriam, Deborah, Mary y otros en la Biblia

Actividad musical: Haga que los estudiantes compongan una canción que explique el último año de su vida: experiencias, emociones, pensamientos, etc. Pueden concentrarse en las palabras y luego agregarlas a una melodía familiar de una canción infantil. (Nota: para hacerlo más fácil, anímelos a usar en la nueva palabra la misma cantidad de sílabas que había en la palabra original de la canción). Aquellos con formación y talento musical pueden optar por componer la melodía real.

Historia bíblica: Libro de los Salmos

Actividad musical: Explique cómo los salmos del libro de los Salmos eran en realidad piezas musicales. Desafortunadamente, las melodías originales se han perdido con el tiempo. Explique que muchos Salmos expresan las emociones de la persona que los escribió. A menudo fueron escritos después de un incidente específico en la vida del escritor. Comience leyendo un par de Salmos cortos y preguntando a los niños qué tipo de melodía escribirían para ese Salmo (alegre, triste, enérgica, etc.). Luego anímelos a escribir su propio Salmo a Dios haciéndole saber sus emociones sobre algo que les haya sucedido.

Actividades de juego

Los juegos piadosos son quizás la mejor manera de integrar la enseñanza de la Biblia a los niños y el juego de maneras que puedan ayudarlos a procesar y sanar el trauma de la guerra. Sin embargo, existen otras maneras en que usted o su ministerio pueden utilizar el

juego para ministrar a los niños. (Se pueden encontrar ideas para crear juguetes a partir de artículos desechados en el sitio web *Juguetes De La Basura*.)

Historia bíblica: Gedeón, David y Goliat o cualquier historia bíblica sobre una batalla o una guerra

Actividad de juego: Explique que es posible que las guerras se librarán de manera diferente durante los tiempos bíblicos, pero algunas cosas siguen igual. Pida a los niños que mencionen las formas en que la batalla o la guerra impactaron a las personas en la historia. Pídales que utilicen elementos de juego de su elección para recrear la historia bíblica. Luego dígalos que pueden seguir jugando con esos juguetes o elegir otros nuevos para mostrar cómo les afectó la guerra. (Puede ser útil tener pequeñas figuras de juguete de varios tipos de ayuda que los niños hayan encontrado en sus experiencias). No dirija su juego, pero puede hacerles preguntas sobre los juguetes que eligieron, etc. Cualquier pregunta que se les haga debe ayudar a explicar o ampliar el juego, no controlarlo.

Historia bíblica: Josué, Eliseo o cualquier otra historia bíblica donde el personaje principal pasa por buenos y malos momentos.

Actividad de juego: Para esta actividad en particular, cuente la historia después del tiempo de juego. Proporcione una variedad de artículos que podrían usarse en un hogar o que los refugiados podrían haber llevado cuando huyeron. Tenga mucha ropa de disfraces, bolsos de mano (use precauciones de seguridad con niños muy pequeños), teléfonos de juguete, bebés muñecos, etc. Indíqueles que “jueguen a fingir” o con niños mayores, pídale que creen y representen una obra de teatro usando los artículos. No controle la dirección que la obra toma; sí puede hacer preguntas apropiadas, como por qué ciertas elecciones se hicieron, cómo se sentirían los personajes, etc. Después de que los niños hayan jugado por un tiempo, cuente la historia bíblica seleccionada. Señale que Dios nos ama en los buenos y en los malos momentos y que puede ayudarnos en los malos momentos que tengamos en la vida.

Historia bíblica: Torre de Babel, Muros de Jericó, Nehemías o cualquier otra historia bíblica que incluya la construcción y/o destrucción de estructuras.

Actividad de juego: Dé bloques a los niños. Díles que construyan una ciudad. Permítales construir y derribar todo lo que quieran. Esto puede ayudarles a liberar la ira reprimida y a explorar las ideas y emociones relacionadas con la construcción y la destrucción que a menudo acompañan a la guerra.

Actividades de títeres

Los espectáculos de marionetas pueden ayudar a los niños a superar sus experiencias y emociones relacionadas con sus experiencias de guerra. El acto de construir los títeres también puede brindarles una salida creativa para sus pensamientos y emociones. También se pueden utilizar títeres creados profesionalmente, pero estos no les dan a los niños los beneficios adicionales de crear los suyos propios.

Tipos de marionetas

- **Marionetas de bolsas de papel.** Los niños pueden decorar bolsas de papel con todo tipo de materiales artísticos. Cuanto mayor sea la variedad de materiales proporcionados, más creatividad permitirá la actividad.
- **Marionetas de calcetines.** Los títeres con calcetines están hechos de... calcetines. Los niños pueden unir elementos como tela, hilo y botones usando pegamento para tela o cosiéndolos a mano en el calcetín. (Nota: los niños pequeños no deben usar agujas de coser).
- **Marionetas de palo.** Estos títeres se dibujan en papel, se decoran y luego se recortan. Los títeres terminados se pegan a palitos para manualidades que se utilizan para mover el títere.
- **Marionetas de sombras.** Los títeres de sombras se crean colocando las manos en varias posiciones frente a una linterna u otra fuente de luz. La sombra resultante en la pared suele parecerse a un animal o una persona.

Temas para espectáculos de marionetas

Si bien los niños deben crear sus propios guiones para los espectáculos de títeres, puede resultar útil darles un tema. Sin embargo, se les debe recordar que no se requiere una historia específica dentro de ese tema. Los adolescentes también pueden disfrutar creando espectáculos de marionetas para los niños más pequeños. Es importante recordar que el objetivo de esta actividad es brindarles a los jóvenes una forma segura de compartir sus pensamientos y emociones. Hay que tener cuidado de no criticar el guión. Si el espectáculo se realizará para otros y hay un problema teológico obvio con el guión, sugerir un par de escrituras que puedan leer para asegurarse de que su guión presente ideas bíblicas con precisión puede ser útil. Cuando las presentaciones son para quienes les ministran, el contenido del espectáculo de títeres puede ser un punto de partida para conversaciones importantes con los niños involucrados en el espectáculo.

Los títeres también se pueden utilizar de forma más libre. En esta técnica, el niño y el adulto que lo atiende hacen cada uno un títere. El adulto debe preguntar al niño qué personaje debe representar el títere que crea. El programa en sí no tiene guión. Haga que el niño comience el diálogo. El adulto debe utilizar su títere para responderle al niño, asegurándose de utilizar las técnicas que se analizan a lo largo de este libro. Este método particular de títeres a menudo se parece a una conversación, pero el niño tiene un "protector" emocional en la forma del títere.

Hay muchos temas posibles que puedes sugerir, pero aquí tienes algunas ideas para empezar.

- Emociones
- Familia
- Amigos
- Hogar
- Confiando en Dios
- Gratitud
- Amar
- Perdón
- Iglesia

Actividades escribiendo en un diario

Si bien a muchos jóvenes les resultaría útil llevar un diario, sólo unos pocos realmente disfrutarán hacerlo. Si su ministerio brinda tutoría basada en la fe para jóvenes, se puede llevar un diario como una actividad de escritura. A algunos jóvenes que llevan un diario les resulta fácil plasmar sus pensamientos y emociones en papel. Otros se benefician del uso de preguntas proporcionadas por una guía de diario como base para sus anotaciones en el diario. Los escritores reacios pueden preferir llevar un diario con viñetas, donde escriben palabras o frases como viñetas para crear respuestas a preguntas o enumerar elementos en una categoría de su elección.

Al brindar indicaciones o preguntas en el diario, es importante recordar brindarles a los jóvenes muchas opciones. Puede ser más fácil llevar un diario cuando los jóvenes pueden elegir un mensaje que los inspire en ese momento. Se debe tener cuidado de permitirles rechazar indicaciones o usar sus propias ideas fuera de las indicaciones. El objetivo es brindarles un espacio para procesar sus experiencias y emociones.

Quienes ministran a niños que han escrito un diario deben respetar el deseo de privacidad

del joven. A muchos hijos de la guerra se les han violado sus fronteras. Es posible que algunos hayan renunciado a intentar establecer límites diseñados para mantenerlos a salvo. Darles a los jóvenes la opción de compartir o no sus escritos y con quién puede darles práctica para establecer límites para otras situaciones y personas.

Preguntas e indicaciones para escribir en un diario

- Describe un incidente del último año que haya tenido un impacto importante en ti. Incluye las emociones que te hizo sentir el incidente y cómo crees que cambiaste debido a lo sucedido.
- ¿Cómo te han cambiado tus experiencias durante la guerra?
- ¿Eres optimista o pesimista? ¿Cómo sabes quién eres?
- ¿Qué haces para sentirte mejor cuando estás triste? ¿Enojado?
- ¿Cuáles son tus sueños para tu futuro?
- Describe a Dios.
- ¿Cómo influye tu fe en tus creencias y elecciones en la vida?
- Si pudieras cambiar una cosa del mundo, ¿qué sería? ¿Cómo harías para cambiarlo?
- Si pudieras retroceder en el tiempo, ¿qué cosa cambiarías? ¿Cómo lo cambiarías? ¿Qué sería diferente en tu vida hoy?
- Si alguien que no sabe nada sobre el cristianismo te pidiera que lo describieras, ¿qué le dirías?
- ¿Cuál es tu versículo o pasaje bíblico favorito? ¿Por qué es tu favorito?
- ¿Qué preguntas tienes sobre Dios, la Biblia o el cristianismo?
- ¿En quién confías? ¿Cómo decides si confiar o no en alguien?
- ¿Qué significa estar emocionalmente cerca de alguien? ¿Qué significa amar a alguien? ¿Quiénes son esas personas en tu vida?

Apéndice 1: Señales de posible abuso infantil

Si bien las diferentes culturas definen métodos aceptables para corregir a los niños de distintas maneras, existe un estándar mundial para el abuso y la negligencia infantil. Los niños a menudo se muestran reacios a compartir lo que sucede en su hogar con quienes podrían ayudarlos. A menudo, el abuso y el abandono dejan señales visibles que pueden alertar a los voluntarios sobre el posible abuso o abandono de un niño. Sin embargo, estos signos pueden malinterpretarse y, si se sospecha de abuso infantil, se debe alertar a las autoridades locales para que puedan realizar cualquier investigación que se considere necesaria.

Los niños a menudo resultan heridos mientras juegan y por otras causas inocentes. Generalmente se sospecha de abuso sólo cuando las lesiones son graves sin explicación factible, se repiten con frecuencia (a menudo con explicaciones débiles) o están ocultas y el niño parece asustado cuando se descubren las lesiones o van acompañadas de otros comportamientos que indican que el niño puede estar viviendo en constante miedo. Durante una guerra puede resultar difícil separar los síntomas que pueden haber resultado de la guerra y los que son resultado del abuso. Dado que (como se mencionó en un capítulo anterior) el abuso es más común cuando los padres han luchado en una guerra o están bajo estrés extremo, cualquier área de preocupación debe ser examinada por expertos locales.

- Moretones
- Ronchas
- Quemaduras (especialmente por cigarrillos)
- Cortaduras
- Huesos rotos múltiples o repetidos
- Múltiples lesiones graves en diferentes estados de curación (indicando el tiempo entre lesiones graves)
- Huellas en el cuerpo del niño que indican haber sido golpeado con la mano, cinturón, etc.
- Marcas en el cuerpo que indican que el niño ha sido atado con cuerdas u otros medios de sujeción.
- Hambre extrema (Nota: la pobreza no se considera negligencia en la mayoría de los lugares. Se trata del hambre causada por qué se les niega alimentos cuando están o podrían estar disponibles).
- Niños muy pequeños dejados en casa sin supervisión, especialmente durante largos períodos de tiempo.
- Niños muy pequeños que demuestran conductas sexuales que los niños de su edad generalmente no tienen conocimiento de ellas.
- Usa constantemente ropa sucia e inapropiada para el clima.
- Problemas médicos y/o dentales graves no tratados
- El niño parece temeroso de volver a casa
- El niño tiene miedo de que lo toquen.
- El niño tiene ropa interior ensangrentada (no por la menstruación) o tiene moretones o desgarros en el área genital.
- Depresión, baja autoestima y otros problemas psicológicos (Nota: estos pueden

deberse a causas distintas al abuso y la negligencia).

- Huyen de casa

Apéndice 2 Palabras del vocabulario de emociones

Al intentar aumentar el vocabulario de emociones de los niños, puede ser útil presentarles palabras que expresen distintos grados de la misma emoción. Esta lista intenta agrupar palabras útiles para que los niños las conozcan según la emoción principal con la que normalmente están conectados. (Nota: las palabras enumeradas son sustantivos, la mayoría tiene un verbo correspondiente).

Enojo

- **Enojado**
- **Furia**
- **Frustración**
- **Aversión**
- **Odio**
- **Ira**
- **Escandalizado**
- **Hostilidad**
- **Agitación**
- **Asco**
- **Irritación**
- **Molestia**
- **Resentimiento**
- **Desprecio**
- **Repugnancia**
- **Exasperación**

Miedo

- **Alarma**
- **Susto**
- **Histeria**
- **Pánico**
- **Horror**
- **Nerviosismo**
- **Ansiedad**

- **Angustia**
- **Aprehensión**
- **Miedo**
- **Inquietud**
- **Choque**
- **Tensión**
- **Preocupación**
- **Terror**

Felicidad

- **Alegría**
- **Contentamiento**
- **Deleite**
- **Euforia**
- **Júbilo**
- **Alborozo**
- **Satisfacción**
- **Placer**
- **Esperanza**
- **Orgullo**
- **Alivio**
- **Entusiasmo**
- **Regocijo**
- **Emoción**
- **Disfrute**
- **Alegría**
- **Relajación**
- **Calma**

Amar

- **Afecto**
- **Adoración**
- **Cariño**
- **Compasión**
- **Gusto**
- **Infatuación**

- Amistad

Tristeza

- Decepción
- Abatimiento
- Consternación
- Vergüenza
- Nostalgia
- Humillación
- Soledad
- Depresión
- Desesperación
- Dolor
- Desesperanza
- Miseria
- Infelicidad
- Culpa
- Arrepentirse
- Agonía
- Sufrimiento
- Herir
- Angustia
- Inseguridad
- Insulto
- Aislamiento
- Aburrimiento
- Agotamiento
- Cansancio

Sorpresa

- Choque
- Asombro
- Pasma
- Sobrecogimiento
- Confusión

Apéndice 3 - Posibles Dones o Talentos de los Jóvenes

La gente a menudo asume que los jóvenes no reciben dones de Dios que puedan ser utilizados en su servicio. Esto está lejos de la verdad. Las siguientes herramientas le ayudarán a identificar los dones que Dios ha dado a varios niños y cómo esos dones pueden desarrollarse y utilizarse para servir a Dios. Ayudar a los jóvenes que han experimentado una guerra a identificar, desarrollar y usar los dones de Dios puede darles un sentido de propósito y pertenencia al Reino de Dios y debe ser una prioridad máxima para quienes les ministran.

Dios puede dar muchos talentos. A menudo los cristianos pueden creer que los niños no recibieron un don de Dios porque su don puede ser más sutil o inusual que un don más obvio como el arte o la enseñanza. La siguiente es una lista de algunos de los dones que un joven puede recibir de Dios y que pueden usarse al servicio de Él. Es importante recordar que incluso los dones y talentos dados por Dios necesitarán desarrollo (incluida la capacitación) para realizarse plenamente.

Capacidad de concentración	Moda/Ropa
Contabilidad	Generosidad
Adaptabilidad	Dar la bienvenida/Divulgar, establecer contactos
Habilidad atlética	
Audiovisuales	Recursos Humanos/Identificación de Talento
Análisis de reparación de automóviles	
Arte	Humor
Creación de preguntas	Imaginación
Codificación por computadora	Inteligencia
Cocinar	Malabares
Asesoramiento	Escuchar
Manualidades, Trabajos De Madera	Mercadeo
Decoración	Matemáticas
Detallista	Medicamento
Drama	Gracia
Edición	Música
Inteligencia emocional	Organizar
Entusiasmo	Fotografía
Compartir la fe	Resolución de problemas

Hablar en público	Autocontrol
Investigación	Servicio
Gestión de riesgos	Redes Sociales
Ciencias	Mecanografía
Administración	Redacción
Enseñanza	Producción de vídeo
Gestión del tiempo	

Apéndice 4 - Estrategias de manejo de la ira

Los jóvenes que han vivido la guerra suelen estar enojados por diversas razones. Las lecciones bíblicas, la oración y la tutoría pueden ayudar a la mayoría de los niños a hacer un mejor trabajo al superar su enojo de manera piadosa, sin guardar rencor ni pecar en su enojo. También puede ser útil compartir algunas estrategias de manejo de la ira para que les resulte más fácil procesar y sanar su ira.

Es posible que los jóvenes tengan que experimentar durante un tiempo para encontrar las estrategias de manejo de la ira que funcionen mejor para ellos. Esta lista no pretende ser exhaustiva. Los niños pueden tener ideas creativas que les funcionen mejor que éstas. Algunos jóvenes necesitarán práctica guiada utilizando estrategias en escenarios comunes para su edad para poder utilizar estas técnicas cómodamente en la vida real. Los niños que todavía luchan contra la ira después de las intervenciones, descubren que su ira empeora o se dañan a sí mismos, a otros o a la propiedad debido a su ira deben ser remitidos a un profesional médico.

- No diga ni haga nada hasta que haya respirado lenta y profundamente diez veces.
- Deténgase inmediatamente y ore en silencio a Dios y pídale que le ayude a recuperar el autocontrol antes de decir o hacer algo.
- Cuente mentalmente hasta un número específico antes de decir o hacer algo.
Cuanto más enojado estés, mayor debería ser el número.
- Dele al nivel de su ira un número del uno al cinco, donde uno apenas se molesta y cinco es más que furioso. Piensa en lo que cree que le hizo enojar. ¿Realmente merece el número que le diste? (Con práctica, esto puede ayudar a los jóvenes a evitar reacciones exageradas ante irritaciones menores).
- Si tiene dificultades para sentirse enojado, pero solo reacciona de forma exagerada algunas veces, intente identificar qué está desencadenando su reacción exagerada.

¿Qué tiene cada incidente en común? No olvide cosas como que estaba cansado, hambriento, hormonal, etc. Una vez que haya identificado sus factores desencadenantes, puede controlarlos para no reaccionar de forma exagerada cuando esos factores desencadenantes estén presentes.

- Observe las señales que le da su cuerpo cuando comienza a enojarse, como apretar los dientes o cerrar el puño con la mano. Cuando notes que tu cuerpo comienza a hacer esas cosas, tómate un tiempo para calmarte antes de decir o hacer algo.
- Si se siente enojado la mayor parte del tiempo, pruebe clases de ejercicios que puedan ayudar a relajarlo, como Pilates, clases de estiramiento y variedades de yoga y artes marciales no religiosas o cristianas.
- Si siente que su enojo le está dando un exceso de energía de enojo, pruebe con un deporte más activo como correr, fútbol americano, etc.
- Apriete una pelota antiestrés o un fortalecedor de agarre manual.
- De un paseo o camine por la naturaleza
- Lee un libro que te haga reír.
- Haga algo con arcilla
- Escuche música relajante
- Salte la cuerda o juega cualquier juego que requiera saltar.
- Hable con un adulto de confianza sobre tus sentimientos.
- Juegue con un animal de peluche o una mascota.
- Haga un diario sobre sus sentimientos
- Haga una "caja de ira" (puede estar hecha de cartón o reciclada de algún tipo de contenedor). Coloque hojas de papel en blanco y un lápiz de golf en la caja. Cuando esté enojado, escribe en una hoja de papel lo que le hace enojar. Ore a Dios por la situación y pídele que te ayude a dejar de sentirte enojado. Luego, coloca el trozo de papel en la caja para simbolizar que confiará en que Dios solucionará las cosas: elige dejar ir tu ira.
- Utilice la técnica NPOO antes de decir o hacer cualquier cosa. "N" para - no diga ni haga nada "P" piense - por qué está realmente enojado "O" qué opciones tiene en esta situación "O" Ore para que Dios le ayude a elegir la mejor opción

Apéndice 5 - Consejos para adaptarse a una nueva cultura

Si una guerra obliga a las familias a convertirse en refugiados, es posible que se encuentren viviendo en una cultura desconocida. La capacidad de adaptarse rápidamente hará que la transición sea más fácil para todos, incluso si solo viven allí de forma temporal. Las empresas que exigen que los empleados se muden con frecuencia suelen hacer estas

sugerencias básicas para adaptarse a una nueva cultura dentro de un país o en un país nuevo.

- No tenga miedo de experimentar cosas desconocidas.
- No tenga miedo de cometer errores. La mayoría de la gente espera que quienes son nuevos en su cultura tengan una curva de aprendizaje.
- Sea respetuoso con su nueva cultura, incluso si hay aspectos que no aprecia o que apenas puede tolerar. No es necesario que esté de acuerdo o asimile en todos los ámbitos, pero aun así puede ser respetuoso y amable.
- Mantenga la mente abierta. Es posible que encuentre cosas nuevas para disfrutar o apreciar de la nueva cultura.
- Recuerde que el cambio puede ser un proceso, así que tómese tiempo para adaptarse.
- Adaptarse a una nueva cultura puede ser estresante, así que asegúrese de dormir lo suficiente, hacer ejercicio y comer alimentos saludables.
- Encuentre formas de conocer personas que sean residentes permanentes y pídale que le ayuden a comprender su cultura.
- No se aíse ni restrinja su círculo social a otros refugiados.
- Aprenda todo lo que pueda sobre la cultura local, incluidas las costumbres, el idioma, la comida y las artes.
- Permítase disfrutar simultáneamente de la nueva cultura y al mismo tiempo extrañar su cultura natal.

Apéndice 6 Consejos para aprender un nuevo idioma

Los niños suelen aprender nuevos idiomas rápidamente y sin mucho esfuerzo, especialmente si están inmersos en el idioma durante la jornada escolar y en sus interacciones con sus compañeros. Los adolescentes y adultos pueden tener más dificultades para dominar un nuevo idioma. Los estudiantes de idiomas han descubierto que ciertas prácticas facilitan el aprendizaje de un nuevo idioma.

- No tenga miedo de cometer errores. La mayoría de las personas son pacientes con alguien que intenta aprender su idioma.
- No tenga miedo de pedir ayuda. Los hablantes nativos suelen estar felices de proporcionar una palabra, frase o tiempo verbal necesario.
- Encuentre personas que estén dispuestas a dejarle practicar con ellas. Esto puede ser un poco más difícil, pero sigue preguntando hasta que encuentre a alguien

que tenga paciencia con sus esfuerzos por hablar el idioma.

- Pregunte si hay clases gratuitas o sesiones de práctica en el idioma. Muchas áreas ofrecen clases gratuitas a refugiados y otras personas que necesitan aprender un idioma. Algunas áreas incluso tienen pequeños grupos de estudiantes de idiomas que socializan regularmente para practicar sus nuevas habilidades lingüísticas.
- Leer en el nuevo idioma. La lectura suele ser más fácil que la conversación y es una excelente manera de aprender nuevas palabras de vocabulario.
- Mire contenido con subtítulos. Muchos estudiantes de idiomas han utilizado programas de televisión y películas para mejorar sus habilidades lingüísticas.
- Escuche las conversaciones de los demás. Parte de la dificultad para aprender un nuevo idioma es desarrollar la capacidad de reconocer sonidos o combinaciones de sonidos desconocidos. Escuchar las conversaciones de quienes le rodean puede ayudar a su cerebro a adaptarse más rápidamente al acento y dialecto local.

Bibliografía

Academia Estadounidense de Pediatría. (2001). Violencia mediática. *Pediatría*, 108(5), 1222-1226.

Academia Estadounidense de Pediatría. "Medios y mentes jóvenes" Publicado el 1 de noviembre de 2016

<https://publications.aap.org/pediatrics/article/138/5/e20162591/60503/Media-and-Young-Minds?autologincheck=redirected>

Anderson, Keely. "Creación de títeres: un arte perdido en el tratamiento del trauma infantil" (2019). *Tesis final sobre terapias expresivas*. 136.

https://digitalcommons.lesley.edu/expresivo_thesis/136

Betancourt, T. S., Meyers-Ohki, S. E., Carrow, A. P. y Tol, WA (2013). Intervenciones para Niños afectados por la guerra: una perspectiva ecológica sobre el apoyo psicosocial y atención de salud mental. *Revisión de psiquiatría de Harvard*, 21(2), 70-91.

<https://doi.org/10.1097/HRP.0b013e318283bf8f>

Brennan, Dan. WebMD. "¿Qué es una mentalidad de víctima?" Publicado el 3 de febrero de 2022

<https://www.webmd.com/mental-health/what-is-a-victim-mentality>

CENTROS PARA EL CONTROL Y LA PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES. "Experiencias adversas en la infancia" Última revisión realizada por el creador de contenido el 2 de abril de 2021 <https://www.cdc.gov/violence-preventivo/aces/index.html>

Chowdhury, Madhuleena. Psicología Positiva. "La neurociencia de la gratitud y cómo Afecta la ansiedad y el dolor". Consultado en marzo de 2022.
<https://positivepsychology.com/neuroscience-of-gratitude/>

Cunas en línea. "Diseño informado sobre el trauma". Consultado en abril de 2022.
https://cotsonline.org/wp-content/uploads/2018/04/Trauma-Informed-Design.BOD_.pdf

Cala, E. (2005). Niños resilientes: revisión de la literatura y evidencia del panel HOPE VI Estudio - Informe final.

Enlow, M. B., Devick, K. L., Brunst, K. J., Lipton, L. R., Coull, B. A. y Wright, R. J. (2017). Exposición materna al trauma durante toda la vida, cortisol prenatal y resultados negativos en el lactante *Afectividad. Infancia: Diario Oficial de la Sociedad Internacional de Estudios Infantiles*, 22(4), 492-513.
<https://doi.org/10.1111/infa.12176>

Feneberg, Anja et al (2023). "Percepciones de estrés y estado de ánimo asociados con escuchar La música en la vida cotidiana durante el confinamiento por el COVID-19". *Red JAMA abierta*. <https://jamanetwork.com/journals/jamanetworkopen/fullarticle/2800161>

Focus on the Family, "Mindfulness: A Christian Approach" Consultado en marzo de 2022
<https://www.focusonthefamily.com/family-qa/mindfulness-a-christian-approach/>

Gneezy, Uri, Stephan Meier y Pedro Rey-Biel. (2011). "Cuándo y por qué los incentivos (no) funcionan para modificar el comportamiento". *Revista de perspectivas económicas*, 25 (4): 191-210. DOI: 10.1257/jep.25.4.191

Centro de la Universidad de Harvard sobre el Desarrollo Infantil. "Resiliencia". Consultado en abril de 2022.
<https://developingchild.harvard.edu/science/key-concepts/resilience/>

Niños sanos.org. "Pesadillas, terrores nocturnos y sonambulismo en niños". Última

actualización el 30/09/2022. <https://www.healthychildren.org/English/ages-etapas/preescolar/Pages/Nightmares-and-Night-Terrors.aspx>

Enciclopedia del Holocausto, "Liberación". Consultado en marzo de 2022.
<https://encyclopedia.ushmm.org/content/en/article/liberation>

Instituto Internacional para la Paz a través del Turismo, "El impacto de la guerra en los niños". Consultado en abril de 2022.
<https://peacetourism.org/the-impact-of-war-on-children/>

Medicina John Hopkins. "El amigo que te mantiene joven". Consultado en marzo de 2022.
<https://www.hopkinsmedicine.org/health/wellness-and-prevention/the-friend-who-keep-you-young>

Kadir A, Shenoda S, Goldhagen J, et al. (2018). "Los efectos de los conflictos armados en los niños". *Pediatría*.142(6):e20182586

Kashdan, TB y Rottenberg, J. (2010). La flexibilidad psicológica como aspecto fundamental de salud. *Revisión de psicología clínica.*, 30(7), 865–878.
<https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.03.001>

Kletter, H., Rialon, RA, Laor, N. *et al.* Ayudar a los niños expuestos a la guerra y la violencia: Perspectivas de un grupo de trabajo internacional sobre intervenciones para jóvenes y

Familias. *Foro de atención infantil juvenil* 42, 371–388 (2013).
<https://doi.org/10.1007/s10566-013-9203-4>

Komro, Kelli, Flay, Brian, Biglan, Anthony. (2013) "Creación de entornos enriquecedores: una Marco basado en la ciencia para promover la salud y el desarrollo infantil en la alta Barrios pobres. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3686471/>

Lane, Natalie, "Más allá de la regresión: una investigación sobre la elección de materiales artísticos para niños con Trauma" (2019). *Tesis culminantes de terapias expresivas*. 190.

https://digitalcommons.lesley.edu/expresivo_theses/190

Leclerc, Rémi y McCarty, Brian. "Guerra, juguetes, juegos para curar: preparar a los diseñadores para crear juguetes que promuevan la resiliencia de los niños en zonas de guerra" (2021)

Morín, Amy. "¿Cuánto se debe limitar el tiempo que los niños pasan frente a la pantalla y el uso de dispositivos electrónicos?" Publicado el 6 de marzo de 2021 <https://www.verywellfamily.com/american-academy-pediatría-screen-time-guidelines-1094883>

Nash, P., Bartel, M. y Nash, S. (Eds.). (2019). *Capellanía Pediátrica*. Editores de Jessica Kingsley.

NAMI California. "Por qué la lectura es buena para la salud mental". Consultado el 26 de mayo de 2023.
<https://namica.org/blog/why-reading-is-good-for-mental-health/>

Naureckas, junio. Mejora educativa. "Música para niños traumatizados". Publicado el 6 de agosto de 2021.
<https://www.edimprovement.org/post/music-therapy-traumatized-children>

Newhouse, Leo. Harvard Health Publishing Escuela de Medicina de Harvard. "¿Llorar es bueno para ti?" Publicado el 1 de marzo de 2021.
[https://www.health.harvard.edu/blog/is-crying-good-for-you-2021030122020#:~:text=Los investigadores%20han%20establecidos%20que%20llorando,bot h%20dolor%20físico%20y%20emocional%20](https://www.health.harvard.edu/blog/is-crying-good-for-you-2021030122020#:~:text=Los%20investigadores%20han%20establecidos%20que%20llorando,bot%20h%20dolor%20físico%20y%20emocional%20)

Medicina del Noroeste. "La promesa del ruido rosa". Publicado en agosto de 2019.
<https://www.nm.org/healthbeat/medical-advances/science-and-research/the-promesa-of-pink-noise#:~:text=Estos%20resultados%20sugieren%20que%20mejoren,la%20mejor%20la%20memoria%20respuesta.>

Osterweis, M., Solomon, F. y Green, M. (1984). El duelo durante la niñez y adolescencia. En *Duelo: reacciones, consecuencias y cuidados*. Academias Nacionales Presione (EE. UU.).

Caja de herramientas OT. "Actividades vestibulares" Consultado el 23 de mayo de 2023.
<https://www.theottoolbox.com/vestibular-activities/>

Patel, J. y Patel, P. (2019). Consecuencias de la Represión de la Emoción: Salud Física, Salud Mental y Bienestar General. *Revista internacional de práctica e investigación de psicoterapia*,

1(3). <https://doi.org/10.14302/issn.2574-612X.ijpr-18-2564>

Peña, Madeline. Discípulo justo. "Meditación cristiana vs. Mindfulness" Consultado en abril de 2022. <https://justdisciple.com/meditation-mindfulness/>

Puskar, K., Ren, D., Bernardo, L. M., Haley, T. y Stark, K. H. (2008). La ira se correlaciona con Variables psicosociales en jóvenes rurales. *Cuestiones en enfermería pediátrica integral*, 31(2), 71-87. <https://doi.org/10.1080/01460860802023513>

Raymond, A. y Raymond, S. (2000). *Niños en la guerra*. Libros de TV, L.L.C.

Robbins, Jim. Yale Environment 360, "Ecopsicología: cómo la inmersión en la naturaleza beneficia su salud" Consultado en abril de 2022. <https://e360.yale.edu/features/ecopsychology/how-immersion-in-nature-benefits-your-health>

Simon, JC y Gutsell, JN. (2021). Reconocer a la humanidad: la deshumanización predice el reflejo neuronal y la precisión empática en las interacciones cara a cara. *Neurociencia social cognitiva y afectiva*, 16, 463 - 473.

Fundación del sueño. "¿Cuánto sueño necesitan los bebés y los niños?" Publicado el 11 de marzo de 2022. <https://www.sleepfoundation.org/children-and-sleep/how-much-sleep-do-kids-need>

Smith, Débora. Asociación Estadounidense de Psicología. "Los niños en el fragor de la guerra". (2001) Vol. 32 No. 8 pág 29 <https://www.apa.org/monitor/sep01/childwar>

Snider, Leslie & Schafer, Alison & Ommeren, Mark. (2011). "Primeros Auxilios Psicológicos: Guía para trabajadores de campo (inglés)".

Stock, Isabel. "¿Quiere que los estudiantes recuerden lo que aprenden? Haga que lo enseñen". Publicado el 24 de enero de 2019. <https://www.edsurge.com/news/2019-01-24-want-Students-to-remember-what-they-learn-have-them-teach-it>

Tartakovsky, Margarita. Central Psicológica. "¿Qué es la terapia de ensayo de imágenes (TRI)?" Publicado el 20 de mayo de 2021. <https://psychcentral.com/blog/a-brief-guide-to-imagery-rehearsal-therapy-irt-for-nightmare-disorders-for-clinicians-and-patients>

Terkeurst, L. (2020). *Perdonar lo que no puedes olvidar*. Libros Nelson.

Pediatría del Valle de Utah. Sobornos infantiles en comparación con

recompensas. Publicado el 14 de marzo de 2019.
<https://www.uvpediatrics.com/topics/bribes-vs-rewards/>

Veenstra, Lotte, Iris K. Schneider y Sander L. Koole (2017) Regulación del estado de ánimo incorporado: el impacto de la postura corporal en la recuperación del estado de ánimo, los pensamientos negativos y la congruencia con el estado de ánimo recuerdo, *Cognición y Emoción*, 31:7, 1361-1376, DOI: 10.1080/02699931.2016.1225003

Williams, MB y Poijula, S. (2016). *El libro de ejercicios sobre trastorno de estrés postraumático: técnicas simples y efectivas para superar los síntomas del estrés traumático* (3ª ed.). Nuevas publicaciones Harbinger, Inc.