



Cómo Enfrentar Momentos Difíciles

Sugerencias para los alumnos

Los Estados Unidos y el mundo están atravesando momentos bastantes turbulentos. Estamos siendo testigos de eventos importantes, pero inquietantes en nuestra historia. Muchas personas están preocupadas o inquietas por los problemas de la guerra y el terrorismo. No hay problema con eso. La mejor manera de enfrentar tus inquietudes y aclarar tus preguntas es hablando con tus amistades, familia y profesores. Las siguientes sugerencias pueden ayudar.

Ten en cuenta tus sentimientos. Mucha gente se siente nerviosa por la guerra o la incertidumbre de un posible ataque terrorista. Algunas personas pueden sentirse confundidas, enojadas o nerviosas. Puede ser difícil concentrarse o dormir en la noche. Es mejor enfrentar estos sentimientos que pretender que no existen. Habla con tus amistades, padres u otro adulto de confianza si encuentras que tus reacciones están entorpeciendo tus actividades diarias típicas (como comer, ir a la escuela o hacer vida social). Ayuda cuando uno se da cuenta que no está solo. **Cuéntale inmediatamente a un adulto si tú o un amigo se siente angustiado o agobiado.**

No insistas en el “peor marco hipotético”. No hay nada garantizado en la vida, pero lo más probable es que la guerra o el terrorismo no te lastimará a ti ni a tu familia. Esto es verdad incluso si tienes seres queridos en las fuerzas armadas o los reservistas. Aunque el combate es peligroso, la seguridad de nuestras tropas es nuestra mayor prioridad. Los Estados Unidos son un país fuerte, nuestra milicia es la mejor del mundo y, aquí en casa, nuestros profesionales en seguridad pública son extremadamente competentes. Recuerda: Existe una diferencia entre la *posibilidad* del peligro y la *probabilidad* que te afecte personalmente.

Mantén tu rutina normal. Mantente al día lo más que puedas en tu trabajo escolar y actividades extracurriculares. A veces simplemente ayudar un poco en la casa, ir a una práctica, ver una película, escuchar música o leer un libro favorito puede ayudarte a sentirte más en control.

Cuídate. La tensión o la ansiedad pueden influir en tu salud y el estar debilitado puede afectar tu apariencia. Asegúrate comer bastante comida saludable, hacer bastante ejercicio y dormir lo suficiente. Limita la cafeína y la comida no alimenticia. Dedicar tiempo a tus amistades en vez de estar en el Internet. Sobre todo, no uses drogas ni alcohol. Ellos pueden enmascarar **momentáneamente** los sentimientos desagradables, pero al final **siempre** empeoran los problemas.

Concéntrate en tus áreas fuertes. Identifica lo que has hecho en el pasado que te haya ayudado a hacer frente a la vida cuando estabas asustado o disgustado. Averigua cuáles son los planes de tu familia y la escuela en caso de un problema. Averigua a quién llamar o dónde ir si no puedes ubicar a tus padres. Concéntrate en las cosas que haces bien en la vida diaria, pero tampoco te sientas avergonzado de pedir ayuda, especialmente si tienes responsabilidades familiares extras porque uno de tus padres está enlistado en las fuerzas armadas. La mayor parte de la gente se siente feliz de dar una mano.

Haz algo positivo para ayudar a los demás. Contribuir con la comunidad o el país nos ayuda a sentirnos en control y crea una sensación más fuerte de conexión. Considera ayudar a compañeros o a otras familias en la comunidad que tengan a uno de los padres enlistados en las fuerzas armadas y necesiten que le cuiden los niños, que le hagan los mandados, trabajo en el jardín, etc.; escribir cartas o enviar paquetes de atención a nuestras tropas; trabajar como voluntario para una organización humanitaria internacional o promotora de la paz.



Limita el tiempo que miras televisión. Es importante mantenerse informado, pero es probable que mirar interminables reportajes sobre la guerra aumenten tu nerviosismo. Además, asegúrate obtener tus noticias de múltiples fuentes: fuentes impresas, la radio, la televisión y el Internet a fin de lograr un entendimiento lo más amplio y exacto posible de los hechos y la más amplia gama de puntos de vista.

Mantén la perspectiva de los eventos actuales. La gente frecuentemente dice que “el 11 de septiembre cambió todo”. Pero es importante recordar que el cambio, tanto gradual como turbulento, es parte de la historia de la humanidad. Los Estados Unidos al igual que los otros países del mundo han soportado muchas crisis, incluyendo terrorismo, enfermedad, desastres naturales y guerra y, en la mayoría de los casos han emergido cada vez más fuertes y flexibles.

No ridiculices a las personas ni las ideas sólo porque son diferentes. Los temas de guerra y terrorismo son complicados y muchos puntos de vista tienen argumentos válidos. Por ejemplo, la gente puede apoyar la guerra y también preocuparse por proteger las vidas de las personas inocentes, de igual manera que las personas pueden oponerse a la guerra e importarles mucho los Estados Unidos y la seguridad de nuestras tropas. Debatir diferentes puntos de vista es una de las mejores maneras de ampliar y aclarar tus propias creencias y entendimiento del mundo.

Entiende la diferencia entre realidad y opinión. No son la misma cosa. Realidad es lo que realmente sucede. La opinión es cómo sentimos acerca de lo que sucede. Nuestras opiniones deberían basarse en la realidad, no en los rumores o las suposiciones. Todos tienen derecho a tener su propia opinión y la capacidad de expresarla refleja nuestro derecho más importante: la libertad de pensamiento y expresión.

Investiga y expresa tus opiniones de manera respetuosa. Puedes debatir ideas sin atacar a los demás. Evita declaraciones infamatorias como, “Los que protestan por la guerra son unos cobardes” o “La gente que apoya la guerra son unos brutos”. Trata de expresar tus ideas empezando con frases como, “Creo” o “Has pensado acerca de” en vez de “Cualquier persona que” o “Nadie debiera”.

No hostigues ni acoses a nadie. La ira es una reacción natural cuando nos sentimos amenazados. Con frecuencia queremos culpar y arremeter contra alguna persona. Aún cuando hay individuos que son responsables por el conflicto actual, no estamos en guerra con una raza de gente o una cultura. El odio y la ira sólo empeoran las cosas. No es correcto lastimar o amenazar a alguien debido a su religión, vestuario o su origen étnico y no te hará sentir más seguro ni hará que los Estados Unidos sea más fuerte. En realidad, nuestra diversidad y respeto por las diferencias es uno de los mayores puntales de los Estados Unidos.

No te preocupes si los adultos parecen preocupados o inciertos. Muchos adultos tienen fuertes sentimientos por los eventos actuales. Como tú, pueden estar molestos por el costo humano y económico de la guerra o pueden estar convencidos que la acción militar es nuestra única opción para proteger a los norteamericanos y promover la paz mundial. No está mal la naturaleza acalorada del debate en casa y las demostraciones alrededor del mundo; sólo indica lo importante y difícil que es equilibrar estos dos puntos de vista. Recuerda: la máxima prioridad de tus padres y profesores es ayudarte a entender lo que está sucediendo y asegurar tu bienestar.

Piensa de manera positiva. Cualesquiera sean tus puntos de vista sobre la guerra, todos pueden tener la esperanza de que el conflicto tenga una solución rápida y pacífica. Podemos dar gracias a los hombres y mujeres que están arriesgando sus vidas para protegernos y rogar por la seguridad de ellos y de los ciudadanos iraquíes.

Para mayor información, habla con tus padres, profesores, psicólogo u orientador de la escuela. O visita nuestro sitio Internet en www.nasponline.org.

©2003, Asociación Nacional de Psicólogos Escolares, 4340 East West Highway #402, Bethesda, MD 20814