

Ayudando a los Niños y Adolescentes Ante el Despliegue de Padres de las Fuerzas Armadas Mexicanas.

Por Ignacio Jarero.

Estrés por Despliegue.

El despliegue militar de un padre o madre, lleva consigo una serie de tensiones para los niños y adolescentes, que se centran en la sensación de incertidumbre, imprevisibilidad e inestabilidad. Cuando el militar/infante de marina es desplegado, la familia vive incertidumbre sobre su regreso. Después de que regresa a casa, la familia debe adaptarse al rol del padre o madre que regresó, mientras que al mismo tiempo, tienen que seguir viviendo con la imprevisibilidad de un posible desplazamiento subsecuente.

La investigación con niños de padres desplegados ha demostrado, que cuando uno de los miembros de la familia está emocional o físicamente ausente; los niños y adolescentes pueden sufrir ansiedad y depresión o conductas desadaptativas. Además, el rendimiento académico puede disminuir y pueden tener problemas psicosociales.

Los niños a partir de la primera infancia, pueden sentir el estrés de la ausencia del cuidador. Los niños a menudo muestran agitación, irritabilidad, apatía, alteraciones del sueño y de la alimentación así como aumento en el llanto. En niños más grandes, se vuelven más evidentes los signos de la ansiedad. Los síntomas más comunes incluyen aferramiento al padre que se queda en casa, resistencia a actividades diarias, falta de apetito y alteraciones del sueño.

Cuando los niños llegan a la edad pre-escolar, a menudo reaccionan a la separación de los padres a través de conductas regresivas, incluyendo un comportamiento agresivo y exigente, recurrencia de enuresis (orinarse) y usan el llanto para atraer la atención. Con frecuencia, se crea un círculo vicioso en el que el padre/madre reacciona con irritación, agitación y/o evitación de la conducta del niño, exacerbando aún más el mal comportamiento de este; lo cual lleva a la disfunción de la familia en general.

Teoría del Apego.

Niños con apego inseguro desorganizado: muestran sentimientos de ambivalencia y respuestas evasivas de manera muy consistente. A medida que estos niños crecen, muchos de ellos asumen un papel paternal y se convierten en cuidador del cuidador, un patrón que, cuando son adultos puede llevarlos a confundirse y tener conflictos en las relaciones con los demás. Además, la incertidumbre de los despliegues priva al niño de cualquier sentido de consistencia en el apego físico y la conexión con el padre o madre. Por supuesto, el apego se refiere a algo más que una presencia física; de hecho, es la conexión psicológica y física-amorosa (miradas y palabras amorosas, cariños físicos) entre el niño y el cuidador lo que mayor influencia tiene en el posterior desarrollo psicosocial.

Ayudando a los padres a ayudar a sus hijos:

Plan para la continuidad del contacto.

Se debe animar a las familias de las Fuerzas Armadas a ser productivas y no dejar oportunidades de contacto al azar. Ayudarles a planificar la frecuencia de la comunicación y las formas en las que se va a dar. Incluyendo computadoras y teléfonos celulares. Por supuesto, respetando los protocolos de seguridad militar; pero siempre que sea posible animar a las familias para planificar los contactos de forma programada y regular, con el fin de fomentar en los hijos la sensación de previsibilidad y estabilidad.

Para aquellos niños o adolescentes en que la comunicación directa es imposible por razones de seguridad o de logística, las familias pueden ayudar creando recordatorios multisensoriales del cuidador ausente; por ejemplo, en forma de cuadros de la familia colocados en toda la casa, pregrabar un audio o grabaciones en video de cuentos y mensajes personales, álbumes de fotos con fotografías de los padres con el niño. Incluso algo simple como una carta escrita a mano puede ser un consuelo para los niños en el hogar. Animar a las familias para anticipar y planear los eventos familiares que incluyan cumpleaños, aniversarios, graduaciones, el día de la Madre o del Padre y otras fiestas y celebraciones de familia; así como incluir a los padres desplegados con tarjetas, regalos o flores para ser enviados al cuidador ausente y mantener estabilidad, previsibilidad y una normalidad en la forma de vida.

Mientras que el miembro de la familia está en servicio, se debe ayudar a las familias a mantener una rutina regular diaria y semanal, para contrarrestar la sensación natural de inseguridad que sienten los niños o adolescentes durante el despliegue de sus padres. Esto incluye ayudarlos a evitar el “síndrome de la espera”, por ejemplo, no se deben de posponer todos los proyectos importantes de la familia y las actividades de la vida diaria hasta que vuelva del servicio el cuidador ausente. En su lugar, se debe alentar a los miembros de la familia a disfrutar de momentos divertidos, planear eventos así como aficiones o actividades para darles a los niños la sensación de que la vida sigue. Siempre que sea posible, incluir a los padres ausentes a través del uso de la tecnología y la comunicación.

La normalidad también incluye disciplina familiar. Es importante enseñar a la familia a mantener normas de conducta y a tener expectativas claras de sus hijos con respecto a la escuela, las tareas domésticas, la salud y la seguridad, mientras que el padre militar está desplegado. Aun cuando se quejen, los niños y adolescentes obtienen una importante sensación de seguridad al saber que los adultos están al mando, a pesar de que algún adulto no esté físicamente presente.

Se debe ayudar a los padres a formar un frente común antes del despliegue, estableciendo las reglas que deben de respetar los hijos, para que los niños y adolescentes sepan que mamá y papá están de acuerdo cuando se trata de las reglas en la familia, con lo que se evita la división triangular de los padres (mamá no da permiso de algo, pero papá sí).

Mantener la comunicación abierta.

Fomentar entre los miembros de la familia, una buena comunicación a través de conversaciones sinceras, apropiadas para la edad y con la disposición a responder preguntas, así como a escuchar y expresar sentimientos.

Una situación común que se da en los padres, de manera conciente o inconsciente, es “hacer adultos” a sus hijos, tratándolos como si fueran sustitutos del padre ausente. Es importante enseñar a los padres como obtener sus necesidades de contacto adulto en una manera sana, por ejemplo, teniendo amistades y extendiendo lazos familiares. También es importante ayudar a los padres que se quedan a cargo del hogar a lidiar con sus angustias y frustraciones.

Ofrecer garantías reales.

Sin intentar endulzar la realidad, el padre que se queda en el hogar debe tratar de mantener una actitud razonable, optimista y alegre con sus hijos. Ambos padres, tanto el desplegado como el que se queda con los niños, deben alentar a sus hijos y decirles cuantas veces sea necesario, que siempre los amarán y que juntos pueden superar el proceso del despliegue.

Facilitar el reajuste de la familia con el padre que estaba ausente.

El hecho de que el padre en servicio regrese a su familia no garantiza que existe una transición sin problemas a la vida familiar normal. Se debe ayudar a estas familias para hacer frente a problemas como: lesiones físicas, traumas psicológicos, cambio de roles familiares, problemas financieros, abuso de sustancias y violencia doméstica y problemas de pareja.