

Hablando con los niños acerca de un tiroteo

El tiroteo reciente ha evocado muchas emociones, tristeza, dolor, impotencia, ansiedad y enojo. Los niños que están luchando con sus pensamientos y sentimientos acerca de las historias y las imágenes de los eventos del 2 de diciembre en San Bernardino pueden recurrir a adultos de confianza en busca de ayuda y orientación.

- **Inicie la conversación.** Hable acerca del tiroteo con su hijo/a. El no hablar de ello puede hacer el evento aún más amenazante en la mente de su hijo/a. El silencio sugiere que lo ocurrido es demasiado horrible incluso para hablar de ello o que usted no sabe lo que ha sucedido.

Con los medios de comunicación sociales (por ejemplo, Facebook, Twitter, mensajes de texto, avances informativos en la radio o televisión), es muy poco probable que los niños y adolescentes no hayan oído sobre el evento. Es probable que su hijo/a ha oído hablar de el evento también.

- **¿Qué hacer con lo que su hijo/a ya sabe?** Comience por preguntarle lo que su niño / adolescente ya ha escuchado acerca de los eventos de los medios de comunicación y de los amigos. Escuche cuidadosamente; tratar de averiguar lo que él o ella sabe o cree. A medida que su niño explica, escuche por desinformación, ideas falsas y los temores o preocupaciones de su hijo/a. Entienda que esta información va a cambiar a medida que más hechos se sepan sobre el evento.

- **Corrija suavemente información inexacta.** Si su niño / adolescente tiene información inexacta o conceptos erróneos, tómese el tiempo para proporcionar la información correcta en una manera sencilla, clara y de acuerdo a su edad.

- **Anime a su niño a hacer preguntas y responda directamente a esas preguntas.** Su niño / adolescente puede tener algunas preguntas difíciles sobre el incidente. Por ejemplo, se puede preguntar si es posible que pueda suceder en su lugar de trabajo; ella es probable que realmente preguntando si es "Probable." La preocupación sobre la re-ocurrencia será un problema para los cuidadores y los niños / adolescentes igual. Si bien es importante discutir la posibilidad de este riesgo, también se su hijo/a está preguntando si él/ella está a salvo. Esto puede ser un momento para revisar los planes de su familia tiene para mantenerse a salvo en el caso de cualquier situación de crisis. Proporcione cualquier información que tenga sobre la ayuda y el apoyo que las víctimas y sus familias están recibiendo. Al igual que los adultos, los niños / adolescentes son más capaces de hacer frente a una situación difícil cuando tienen los hechos acerca de ella. Tener conversaciones de preguntas y respuestas le da a su hijo/a apoyo continuo conforme él o ella comienza a hacer frente a la gama de emociones provocadas por esta tragedia.

- **Limite la exposición mediática.** Limite la exposición de su hijo a las imágenes de los medios de comunicación y los sonidos del tiroteo y no permita que sus niños muy pequeños vean o escuchen cualquier programa de TV o radio relacionados a los tiroteos.. Incluso si parecen estar absorto en el juego, los niños a menudo son conscientes de lo que está viendo en la televisión o escuchando en la radio. Lo que no puede ser molesto para un adulto puede ser muy molesto y confuso para un niño. Limite su propia exposición también. Los

adultos puede llegar a ser más angustiados con la exposición sin escalas a la cobertura mediática de este tiroteo.

- **Las reacciones comunes.** Los niños / adolescentes pueden tener reacciones a esta tragedia. Después de un evento así, es posible que puedan tener más problemas para prestar atención y concentrarse. Pueden llegar a ser más irritables o desafiantes. Los niños y adolescentes pueden incluso tener problemas de separación de sus padres o familiares, o que tengan ganas de quedarse en casa o cerca de ellos. Es común que los jóvenes se sientan ansiosos por lo que ha pasado, lo que puede suceder en el futuro, y cómo impactará sus vidas. Los niños / adolescentes pueden pensar en estos casos, aun cuando traten de no hacerlo.

Sus rutinas de sueño y el apetito pueden cambiar. En general, estas reacciones deben disminuir dentro de unas pocas semanas.

- **Sea un modelo positivo.** Considere la posibilidad de compartir sus sentimientos acerca de los eventos con su niño / adolescente, pero a un nivel que puedan entender. Usted puede expresar tristeza y empatía por las víctimas y sus familias. Usted puede compartir cierta preocupación, pero es importante también compartir

ideas para hacer frente a situaciones difíciles como esta tragedia. Cuando usted hable de la rápida respuesta de la policía y el personal médico para ayudar a las víctimas (y los esfuerzos heroicos o generosos de los ciudadanos comunes), pueden ayudar a su niño / adolescente a ver que también pueden haber cosas buenas

incluso en medio de un evento tan horrible.

- **Sea paciente.** En momentos de estrés, los niños / adolescentes pueden tener problemas con su comportamiento, la concentración y la atención. Si bien no pueden preguntarle abiertamente por su orientación o apoyo, ellos lo necesitan. Los adolescentes que buscan una mayor independencia pueden tener dificultades

para expresar sus necesidades. Tanto los niños como los adolescentes necesitan un poco más de paciencia, atención y amor. (¡Sea paciente con usted mismo, también!).

- **Ayuda adicional.** En caso de reacciones continuas o que en cualquier punto interfieran con las habilidades para funcionar en la vida diaria, o si está preocupado, póngase en contacto con los profesionales de salud mental locales que tienen experiencia en trauma. Póngase en contacto con su médico de familia, pediatra o asociación estatal de salud mental para encontrar referencias a dichos expertos.