



Bradley Hospital

Lifespan. Delivering health with care®

Tiroteos en las escuelas y violencia con armas de fuego en la comunidad: Qué decirles a los niños y cómo ayudarlos a sobrellevar la situación

Margaret R. Paccione-Dyszlewski, PhD



Los tiroteos en las escuelas y la violencia con armas de fuego se han convertido en una realidad espantosa en nuestro país. El último tiroteo en Uvalde, Texas, es solo otro ejemplo de estos hechos trágicos que llenan nuestras pantallas de noticias y nuestros corazones de dolor. Los tiroteos masivos son inquietantes, pero los tiroteos en las escuelas pueden ser particularmente difíciles para los niños.

Las noticias de tiroteos en lugares que se perciben como espacios seguros, como escuelas, supermercados y lugares de culto, pueden generar ansiedad y estrés en los niños. Incluso participar en simulacros de tiroteos que tienen como fin prepararlos para este tipo de situación puede ser igual de angustiante. Por suerte, hay formas en que los padres/madres y cuidadores pueden ayudar a los niños a afrontar el trauma de la violencia con armas de fuego.

De qué manera los padres pueden ayudar a los niños después de un tiroteo en la escuela

Presénteles los hechos

Antes de hablar con su hijo/a, procure tener toda la información necesaria sobre la situación para poder hablar con sinceridad y responder las preguntas que puedan surgir durante la conversación.

Primero, ordene sus sentimientos

Los hechos trágicos pueden causar un estrés tremendo. Antes de conversar con su hijo/a, es importante que analice cómo se siente usted. Los niños perciben cuando los adultos están nerviosos o inquietos. Está bien contarle a su hijo/a cómo se siente usted. Le demuestra que le preocupa lo sucedido y que está bien que su hijo/a también exprese sus sentimientos.

Planifique la conversación

Es mejor estar preparado cuando vaya a hablar con su hijo/a. Tómese un tiempo para pensar qué quiere decir y busque un momento de tranquilidad para tener la conversación. Puede escribir lo que quiere decir por adelantado o practicar frente a un espejo. Cuánto más se prepare para la conversación, más sencillo le resultará. Hablarle con serenidad y confianza ayudará mucho para transmitirle a su hijo/a la tranquilidad de que están seguros.

Hágale preguntas al niño/a

Es importante averiguar qué sabe el/la niño/a sobre un hecho trágico. Su hijo/a puede haber recibido información por medio de la televisión, las redes sociales o de sus amigos de la escuela, pero, lamentablemente, esa información quizá no sea precisa. Bríndeles

información acorde a su edad y preste atención a las señales que le da su hijo/a respecto a cuánto contarle sobre el hecho. Después de establecer qué sucedió, puede preguntarle cómo se siente.

Es fundamental averiguar cómo se siente su hijo/a para poder brindarle la ayuda adecuada. La campaña Rhode Island Let It Out Campaign alienta a los niños a hablar sobre sus emociones con adultos de confianza, y ofrece ayuda y recursos a los adultos para prepararse para estas conversaciones difíciles.

Dele la oportunidad a su hijo/a de hacer preguntas y responda con sinceridad

Dele lugar a su hijo/a para que haga preguntas sobre lo que sucedió. Diga la verdad y responda con sinceridad. Bríndeles respuestas acordes a su edad. Si no sabe la respuesta a una pregunta, está bien contestar con un «No sé». Recuerde que cada niño/a procesa la realidad de un modo absolutamente particular.

Transmítale seguridad

Una de las funciones más importantes que cumplen los padres/madres y cuidadores es hacer que el/la niño/a se sienta seguro/a. Después de un tiroteo, es posible que el/la niño/a ya no se sienta seguro/a. Explíquele a su hijo/a que usted hará todo lo que esté a su alcance para protegerlo/a. Recuérdele que hay otras personas que también trabajan para cuidarlos, como la policía, agentes de seguridad escolar, docentes, clérigos, entre otros. Además, aliente a su hijo/a para que recurra a usted si tiene alguna pregunta o inquietud. Esto servirá para que su hijo/a recupere la sensación de seguridad.

Es importante que los padres se cuiden

Los hechos trágicos de todo tipo pueden ser perturbadores. Es importante que las personas adultas también se cuiden a sí mismas para poder contener a los niños. Procure hacerse tiempo para conectarse con su red de contención y priorice el cuidado de sí mismo/a y el manejo del estrés.

Pida ayuda

Si su hijo/a sigue mostrando signos de estrés y ansiedad, su pediatra y el equipo de Bradley Hospital pueden brindarle asistencia.

Kids' Link RI conecta a los padres y cuidadores con un clínico con experiencia que puede ayudarlos a acceder a los servicios para niños en Rhode Island y determinar el mejor lugar para recibir tratamiento y asesoramiento. Para comunicarse con Kids' Link RI, llame al 1-855-543-5465.