



HEALTHY LEARNERS

A Ministry of the Sisters of Charity Health System

Cómo conversar con los niños acerca de un tiroteo escolar

Por: Aixa Rodriguez-Mariani, M.D. – Manager Iniciativas De Salud Mental, Healthy Learners

A medida que la noticia de otro tiroteo en una escuela llena el ciclo mediático, no podemos decir que "lo impensable" sucedió porque está sucediendo con la frecuencia suficiente para que ya no nos sorprendamos. Mientras que se desarrollan diferentes narrativas en torno al "por qué", el "cómo" y qué acciones deben tomarse para prevenir tales eventos, es importante también tener en cuenta cómo los tiroteos masivos, especialmente los tiroteos escolares, afectan la salud mental de nuestros hijos; no solo los sobrevivientes en el edificio específico, sino a TODOS nuestros niños.

Los padres y cuidadores se enfrentan a la necesidad de tener una conversación con sus hijos sobre la seguridad y los tiroteos escolares, incluso si viven en una ciudad o estado diferente. Excepto los más pequeños, es probable que los niños y adolescentes lo escuchen de amigos, redes sociales u otros adultos. Entonces, ¿cómo hablamos con nuestros hijos sobre los tiroteos escolares?

Inicie la conversación usted mismo: si cree que su hijo se enterará de todos modos (o podría hacerlo), haga una pregunta abierta como "¿Escuchaste lo que sucedió en ...". Dele a su hijo la oportunidad de responder y escuche su reacción. Si expresa miedo, valide sus sentimientos diciendo algo como "Entiendo que tienes miedo, y eso es natural". Decir "no hay nada que temer" puede evitar que compartan cómo se sienten realmente. Comparta las acciones que su escuela y su comunidad toman para mantenerlos seguros. Admita si no tiene la respuesta a una de sus preguntas, pero diga "la buscaremos juntos".

Sea honesto sobre el evento: debemos ser sinceros con los niños de manera apropiada para su edad. Los niños pequeños no necesitan escuchar todos los detalles. Quieren que se les asegure que ellos, sus seres queridos y sus amigos están a salvo. Los adolescentes pueden querer una conversación más profunda y buscar formas (clubes escolares o grupos) de efectuar cambio.

Busque cambios en el comportamiento: el trauma es una experiencia individual y los niños pueden reaccionar de diferentes maneras. Los niños más pequeños pueden volverse más apegados o querer dormir con usted. Los adolescentes pueden retirarse de las actividades y aislarse. Hágalos saber lo que ha notado y escúchelos sin juzgarlos, sin minimizar sus sentimientos.

Asegúrese de que sus emociones estén bajo control antes de comenzar la conversación: si no tiene el control de sus propias emociones, su hijo puede sentir que necesita cuidarlo a usted o puede dudar en compartir lo que realmente está pensando o sintiendo.

Mantenga la conversación y busque ayuda si es necesario: si le preocupan las emociones o el comportamiento de su hijo, consulte con su pediatra, médico de familia, consejero escolar u otro profesional.

Las buenas noticias son que nuestros hijos son resistentes. A pesar de que el trauma es el factor de riesgo más importante para desarrollar un desafío significativo de salud mental, la mayoría de los niños pueden superar estas experiencias de una manera saludable. El factor protector más importante para el bienestar mental de los niños es una relación de apoyo con solo UN adulto. Seamos ese adulto en la vida de un niño.