Regresar a la escuela después de la violencia escolar: ideas para padres

La mayoría de las familias decidirán que su hijo regrese a la escuela después de un tiroteo. La pregunta de cómo regresar a la escuela tiene una sólida base de investigación, y este folleto les dará a los padres algunas ideas para considerar.

Los niños que regresan a la escuela después de un hecho de violencia masiva tienen mejores resultados académicos, emocionales y sociales a largo plazo. Los protocolos de exposición basados en la evidencia ayudan de manera sistemática a los niños a volver a participar en un entorno educativo.

La terapia de exposición se considera ampliamente una intervención de primera línea y de referencia para ayudar a los niños a superar la ansiedad grave después de tiroteos en escuelas, la evitación escolar relacionada con el trauma y el TEPT.

Cuando un niño se muestra reacio a regresar a la escuela, debemos evitar la "inundación" o forzar un regreso inmediato a tiempo completo. En su lugar, aplique una exposición gradual para crear con el niño un plan personalizado, paso a paso. Un plan de ejemplo podría verse así:

	Paso de exposición de ejemplo	Por qué ayuda
Fase 1	Mirar fotos de la escuela; hablar del edificio	Hace que los primeros recuerdos de la escuela resulten menos angustiantes
Fase 2	Pasar en carro frente a la escuela; sentarse en el estacionamiento con uno de los padres o un cuidador de confianza	Permite practicar mantener la calma cerca de la escuela, desde una distancia segura
Fase 3	Entrar a la escuela en un momento tranquilo para conocer a un maestro de confianza	Ayuda a que el edificio vuelva a sentirse seguro y conocido
Fase 4	Asistir a una sola clase parcial, y luego aumentar a medios días, después a días completos y luego a semanas completas	Ayuda a su hijo a sentirse cómodo en clase y a volver a su rutina habitual

Si su hijo no se siente listo para regresar, enfóquese en dar pequeños pasos hacia el regreso y en quedarse cada vez más tiempo. Puede que hagan falta planes individualizados, pero el objetivo siempre debe ser avanzar con pequeños pasos de exposición.

Algunos niños tardarán más que otros en completar un plan como este. Las familias deben tener la libertad de avanzar con su hijo de la manera que mejor le funcione. Los niños con necesidades especiales pueden necesitar pasos adicionales antes de estar listos.

¿En crisis? Llame o escriba al 988 (español: presione 2). Emergencias: 911.

El momento de regresar depende de varios factores. Los padres pueden tener en cuenta estos puntos al tomar su decisión:

La regla de las dos semanas: Los expertos advierten contra el procesamiento emocional temprano o el recuerdo forzado del trauma justo después de lo ocurrido (de 0 a 14 días). Al principio, la atención debe centrarse en los primeros auxilios psicológicos (PAP), la seguridad y la estabilidad.

Cuidarse usted ayuda a su hijo: Usted es uno de los apoyos más importantes para el regreso de su hijo a la escuela. Sus propios sentimientos sobre lo que pasó importan, así que busque apoyo para usted también. Puede ser tentador dejar que un niño ansioso se quede en casa, y ese alivio es comprensible, pero los pequeños pasos valientes funcionan mejor con el tiempo. Trabajar con un terapeuta en familia puede ayudarle a animar esos pasos.

¿Está lista la escuela? No hay un plazo único que sirva para todas las escuelas después de un incidente violento. Una vez que se haya limpiado el lugar y se hayan terminado las reparaciones, los padres deben preguntar si el personal ha recibido una capacitación adecuada sobre el trauma y si se han puesto en marcha medidas adicionales de seguridad y administrativas (agentes de policía escolar o SRO, cerraduras adicionales u otros dispositivos de seguridad). Las encuestas y las sesiones de escucha con la comunidad son importantes para decidir cuándo una escuela está lista para que regresen los estudiantes.

Guíese por las señales de su hijo: Esté atento a las señales de su hijo. Pueden ser distintas de las de sus compañeros. Observe conductas no verbales como el sueño, la alimentación y la regulación de las emociones. Los niños que se resisten a volver a actividades fuera de la escuela tal vez todavía no estén listos para regresar a la escuela. Si sigue teniendo preocupaciones, pida orientación de salud mental e ideas al personal de la escuela.

Recursos para más información: National Association of School Psychologists (NASP, en inglés), nasponline.org; National Center for School Safety (en inglés), nc2s.org; directorio de proveedores del Bend Resilience Project, bendresilienceproject.com/es/providers/