

Cómo hablar con sus hijos tras un tiroteo escolar

ORIENTACIÓN PARA PADRES Y CUIDADORES



Cuando ocurre un tiroteo en una escuela de nuestra comunidad, los padres a menudo se preguntan qué decirles a sus hijos. Estas recomendaciones se basan en orientaciones de la National Child Traumatic Stress Network (NCTSN, Red Nacional para el Estrés Traumático Infantil) y del National Center for School Crisis and Bereavement (NCSCB, Centro Nacional para Crisis Escolares y Duelo).

1 Empiece por averiguar lo que su hijo sabe.



- Con niños en edad escolar que quizás hayan oído hablar de lo ocurrido, inicie la conversación con delicadeza.
- Podría decir: "Hoy pasó algo que da mucho miedo en una escuela de nuestra comunidad. ¿Has oído algo de eso?"
- Primero escuche. Pregúntele qué ha oído y qué preguntas tiene.
- Corrija con calma la información equivocada.

2 Diga la verdad, pero adapte los detalles a la edad.



- Los niños necesitan información correcta, no descripciones crudas.
- **Niños pequeños:** use explicaciones sencillas y concretas. Evite detalles innecesarios.
- **Niños de primaria:** dé los datos básicos y responda sus preguntas concretas.
- **Adolescentes:** permita una conversación más detallada, que incluya sus preocupaciones y puntos de vista.
- Está bien decir "Todavía no lo sé" si la información es incierta.

3 Tranquilícelos sin hacer promesas que no pueda garantizar.



- Es posible que los niños pregunten: "¿Esto podría pasar en mi escuela?"
- Evite promesas como "Eso nunca podría pasar aquí".
- En cambio, podría decir: "Es comprensible sentir miedo después de algo así. Hay adultos cuyo trabajo es ayudar a mantenerte a salvo. Vamos a seguir hablando de lo que te preocupa y de lo que podemos hacer para ayudarte a sentirte más seguro".

4 No obligue a los niños a hablar de sus sentimientos.



- Hágalos saber que usted está disponible, pero no los presione para que hablen.
- Algunos niños querrán hablar una y otra vez. Otros quizás prefieran jugar, dibujar, pasar tiempo con amigos o volver a actividades habituales.
- Todas estas pueden ser reacciones normales.

5 Limite la exposición a las noticias y las redes sociales.



- Exponerse una y otra vez a imágenes y videos aterradores, rumores y detalles crudos puede aumentar la angustia.
- Evite dejar las noticias puestas de fondo.
- Vigile lo que los niños ven en internet, sobre todo los mayores, que pueden encontrar contenido perturbador en las redes sociales.

6 Espere reacciones variadas.



En los días posteriores a un hecho aterrador, los niños pueden presentar:

- Más preocupación o apego
- Dificultad para concentrarse
- Dificultad para dormir o pesadillas
- Molestias físicas, como dolor de cabeza o de estómago
- Irritabilidad, tristeza o enojo
- Cambios de conducta o regresión temporal

Algunos niños pueden mostrar muy poca angustia por fuera. Eso no significa necesariamente que algo ande mal.

7 Mantenga las rutinas y la cercanía.



- Las rutinas previsibles, las actividades habituales, el tiempo en familia y las oportunidades de jugar pueden ayudar a los niños a recuperar la sensación de seguridad.
- Dígale a su hijo que puede acudir a usted con preguntas en cualquier momento.

Recursos adicionales (en inglés)

- National Child Traumatic Stress Network (NCTSN): Talking to Children About the Shooting: nctsn.org/resources/talking-children-about-shooting
- NCTSN: Talking to Youth When Scary Things Happen: nctsn.org/resources/talking-to-youth-when-scary-things-happen
- National Center for School Crisis and Bereavement (NCSCB): Talking to Kids About Tragedies: www.schoolcrisiscenter.org/resources/talking-kids-about-tragedies

8 Sepa cuándo buscar apoyo adicional.



- Considere consultar a un profesional de salud mental calificado si su hijo tiene:
 - Angustia intensa o persistente
 - Cambios importantes en su funcionamiento
 - Rechazo a ir a la escuela
 - Problemas de sueño que empeoran
 - Dificultad para participar en las actividades diarias

Los niños que presenciaron la violencia directamente, resultaron heridos o perdieron a alguien pueden beneficiarse de una evaluación y un apoyo especializados, incluso antes de que aparezcan síntomas persistentes. No tiene que esperar a que los síntomas sean graves para pedir ayuda.