

Cómo hablar con estudiantes deportistas después de un evento traumático en la comunidad

Una guía práctica para entrenadores de equipos juveniles



Los entrenadores pueden ofrecer estabilidad, conexión y una rutina conocida después de una tragedia en la comunidad. No tiene que ser terapeuta ni tener todas las respuestas.



Empiece con una breve conversación de equipo, opcional

Algo que puede decir: “Puede que se sientan tristes, asustados, enojados, distraídos o casi igual que siempre. No tienen que contar nada. El entrenamiento puede ser un lugar para estar unidos. Si necesitan un descanso o quieren hablar conmigo en privado, avísenme”.

Ponga un límite al grupo: No anime a los estudiantes a relatar lo que pasó ni a compartir detalles explícitos, imágenes, videos o rumores. Mantenga la conversación centrada en los sentimientos, en cómo sobrellevar la situación y en el apoyo.

Cambie el tema con suavidad: “Gracias por contármelo. Dejemos los detalles aquí, porque cada uno ha vivido esto de forma distinta. Después podemos hablar en privado”. Cumpla lo que dijo, sin avergonzar al estudiante.



Lo que ayuda durante el entrenamiento

- Mantenga rutinas predecibles, pero deje espacio para descansos o para una participación más ligera.
- Hable con calma y honestidad. Evite los rumores, las especulaciones y los detalles explícitos.
- Invite a hacer preguntas, pero nunca exija que los estudiantes compartan experiencias personales en grupo.
- Fíjese en cambios en el estado de ánimo, el comportamiento, la concentración o la participación. Pregunte en privado cómo está el estudiante.



Cuando un estudiante habla con usted

- Escúchelo y agradézcale que se lo haya contado. No le pida que relate los detalles.
- Reconozca sus sentimientos: “Debe ser muy difícil”. Pregúntele qué podría ayudarlo en este momento.
- Ofrezcale un descanso o ayúdele a comunicarse con uno de sus padres o cuidadores, un consejero escolar u otro adulto de confianza.
- Respete su privacidad, pero no prometa guardar el secreto si la seguridad de alguien está en riesgo.



Cuándo conectar a un estudiante con más apoyo

Muchas reacciones son comunes después de un evento aterrador. Si la angustia es intensa, empeora o interfiere con la vida diaria, involucre a los padres o cuidadores y al personal de apoyo escolar. Siga los procedimientos de notificación y seguridad de su organización. Busque ayuda inmediata si le preocupa la seguridad de alguien.