



Cómo hablar con los niños después de un acto de violencia masivo



A todos nosotros, niños, cuidadores y comunidades, nos cuesta encontrarle el sentido a otro acto de violencia incomprensible. Cuando estos eventos devastadores suceden, podemos sentirnos abrumados y sin saber cómo cuidar de nosotros mismos y de nuestros hijos. Los niños y los jóvenes pueden verse particularmente afectados o asustados por las noticias sobre violencia en las escuelas. Como padres, cuidadores y líderes de la comunidad, podemos apoyar a los niños y jóvenes en su proceso de superación. Los puntos de abajo están diseñados para apoyarlo mientras atraviesa este momento con sus seres queridos.

El primer paso muy importante antes de hablar con los niños sobre eventos desafiantes es **tomarse el tiempo para trabajar en sus propios pensamientos, sentimientos, creencias y reacciones.**

Los niños son muy conscientes de las emociones y preocupaciones de sus cuidadores.

Darse el tiempo necesario para procesar es una conducta importante que sirve de ejemplo para su hijo.

También le permite saber cómo está usted: si está muy molesto, ansioso o preocupado por los eventos problemáticos actuales, es mejor que espere para hablar con su hijo o que le pida a alguien cercano a él que lo haga.



Haga espacio para la comunicación. Es muy probable que los niños pequeños también estén al tanto de los eventos muy publicitados. Es importante que los cuidadores se tomen el tiempo para hablar con los niños sobre lo que ha sucedido. No comparta toda la información, solo lo necesario. Cuando no esté seguro, comience con explicaciones simples y honestas.



Incite a preguntar, y escuche y valide las respuestas. Permitir que los niños pregunten es una de las mejores maneras para evaluar su comprensión. Los cuidadores no necesitan tener respuestas para todas las preguntas. Lo importante es crear un diálogo abierto con su hijo en el cual se escuchen y se validen sus pensamientos y sentimientos.



Siga su rutina. Los niños crecen mejor cuando tienen un sentido de la estructura. Aunque romper con las rutinas puede ser tentador en los momentos estresantes, tener un sentido de predictibilidad ayuda a la estabilidad de los niños.



Preste atención a todas las formas de comunicación. Los cuidadores aprenden mucho a través del comportamiento, el juego y las señales no verbales de los niños. Note cualquier diferencia en el comportamiento o en la manera de jugar. Los niños pueden estar más irritables, tener dificultad para concentrarse o parece que están “en las nubes”. Para los niños pequeños, el juego puede ser una forma de expresar sentimientos o curiosidades sobre los eventos recientes.



Limite la exposición a las noticias y los medios. La exposición a los medios puede abrumar a los niños con imágenes y palabras explícitas. Además, es posible que algunos niños no puedan distinguir entre el presente y lo que ya ocurrió, y crean que el acto de violencia continúa.



Comprenda la variedad de respuestas. Algunos niños pueden tener sentimientos o reacciones intensos; otros pueden reaccionar de manera limitada. Este rango es normal; todos procesamos estos eventos de manera distinta. Preste atención a los cambios en las actividades diarias de su hijo, como los cambios en el sueño o en el apetito. Si tiene preocupaciones sobre los cambios duraderos o drásticos, busque apoyo.



Busque apoyo. Estos eventos, por su propia naturaleza, afectan nuestra capacidad para lidiar con la situación. Es fundamental tener acceso a las personas, comunidades, tradiciones y sistemas de creencias que son importantes para su familia durante los tiempos difíciles.

Si cree que su hijo necesita apoyo adicional, comuníquese con The Child Witness to Violence Project al 617.414.4244

www.childwitnessstoviolence.org