

Guía para los Padres Para Ayudar a los jóvenes después de un tiroteo reciente

El reciente tiroteo ha sido una experiencia aterradora y los días, semanas y meses siguientes pueden ser muy estresantes. Con el tiempo sus hijos y su familia podrán recuperarse, especialmente con el apoyo de familiares, amigos y la comunidad. Sin embargo, las familias, los niños y los jóvenes pueden haber tenido diferentes experiencias durante y después del tiroteo, incluyendo aquellos que pueden haber sufrido lesiones físicas, los que están involucrados en la investigación policial, aquellos que están preocupados por la seguridad de los miembros de su familia y amigos, y los que han perdido seres queridos. El tiempo que toma recuperarse de un evento como este, dependerá de lo que le sucedió a usted y a su familia durante y después del mismo. Algunos adultos y jóvenes pudieron resultar gravemente heridos y probablemente requerirán tratamiento médico y rehabilitación durante largo tiempo. Con el tiempo, algunos de ellos retornarán a sus rutinas habituales, mientras que otros podrían tener dificultades para ello.

Los niños y jóvenes pueden reaccionar de diferente manera a un tiroteo, dependiendo de su edad y experiencias previas. Sepa que los jóvenes pueden responder de diversas maneras, brinde apoyo y sea comprensivo hacia las diferentes reacciones, aun cuando usted tenga sus propias reacciones y dificultades.

Las reacciones de los niños y jóvenes a un tiroteo están fuertemente influenciadas por cómo responden al evento los padres, familiares, maestros y otros cuidadores. A menudo los niños y jóvenes acuden a estos adultos para obtener información, consuelo y ayuda. Existen muchas reacciones que son comunes después de un evento de violencia masiva. Generalmente estas disminuyen con el tiempo, pero saber acerca de estas reacciones puede ayudarle a brindar apoyo, tanto a usted mismo como a sus hijos.

Reacciones comunes

- Sentimientos de ansiedad, miedo y preocupación por la seguridad de sí mismo y de los demás
- Temor de que se pueda producir otro tiroteo
- Cambios en el comportamiento tales como:
 - o Aumento en el nivel de actividad
 - o Disminución de la concentración y la atención
 - o Aumento de la irritabilidad y la ira o enojo
 - o Tristeza, el dolor y/o retraimiento
 - o Cambios radicales en las actitudes y en las expectativas para el futuro
 - o Aumento o disminución en el sueño y el apetito
 - o Participación en actividades dañinas como el consumo de alcohol, el uso de drogas o hacer cosas que son perjudiciales para sí mismo u otros
 - o Falta de interés en las actividades habituales, incluyendo el jugar con amigos
- Quejas a nivel físico (dolores de cabeza, dolores de estómago, otros dolores y molestias)
- Cambios en la escuela, en los hábitos relacionados con el trabajo y en la forma de comportarse con pares y la familia

- Permanecer enfocado en el tiroteo (hablar repetidamente sobre el tiroteo)
- Reacciones fuertes a los recordatorios del tiroteo (ver a amigos que también estaban presentes durante el tiroteo, imágenes de los medios de comunicación, humo, la policía, funerales)
- Mayor sensibilidad a los sonidos (ruidos fuertes, gritos)

Cosas que puede hacer por usted mismo/a:

- **Cuidar de usted mismo.** Asegúrese de cuidarse físicamente incluyendo el tomar suficiente agua, comer regularmente, dormir bien y hacer ejercicio.
- **Ayudarse mutuamente.** Tómese tiempo con otros familiares adultos, amigos o miembros de la comunidad para hablar o apoyarse unos a otros.
- **Posponga tomar decisiones importantes.** Evite tomar cualquier decisión innecesaria durante este tiempo que pueda alterar su vida.
- **Tómese un descanso.** Tómese el tiempo para descansar y hacer las cosas que más le gustan.

Cosas que puede hacer por su hijo/a:

- **Dedique tiempo para hablar con sus hijos.** Hágalos saber que está bien hacer preguntas, expresar sus preocupaciones y sentimientos. Debe permanecer abierto a responder a nuevas preguntas, proporcionar información útil y brindar apoyo. Es posible que usted no sepa todas las respuestas y está bien decir eso. Al mismo tiempo, no los fuerce a hablar si ellos no quieren. Hágalos saber que usted está disponible para cuando ellos estén listos
- **Tome el tiempo para tener estas conversaciones.** Por ejemplo, utilice el tiempo cuando cenan juntos o cuando comparten juntos en la noche, para hablar de lo que está sucediendo en la familia y en la comunidad. Trate de no tener estas conversaciones cerca de la hora de acostarse, ya que este es el momento para el descanso.
- **Promueva el autocuidado de sus hijos.** Ayude a los niños y jóvenes animándoles a tomar suficiente agua, comer con regularidad, y obtener suficiente descanso y ejercicio. Hágalos saber que está bien tomar un descanso y no tener que hablar con otras personas sobre los recientes ataques, o que no tienen que asistir a ninguno de los servicios fúnebres.
- **Ayude a que los niños y jóvenes se sientan a salvo.** Hable con los niños y jóvenes acerca de sus preocupaciones sobre la seguridad, y sobre los cambios que se están produciendo en la comunidad para promover la seguridad. Anime a su hijo a expresar sus preocupaciones con usted o con maestros en la escuela.
- **Mantenga las expectativas o “reglas.”** Continúe con las reglas de la familia, como las horas de entrada a la casa, reportarse cuando están con amigos y mantenerse al día con las tareas escolares y quehaceres del hogar. Por un tiempo limitado, vigile más de cerca a dónde van los jóvenes y qué están planeando hacer, para saber cómo están. Indíqueles que este tener que reportarse más seguido es temporal, sólo hasta que las cosas se estabilicen.
- **Hable acerca de sus cambios perjudiciales en el comportamiento.** Ayude a los niños y jóvenes a comprender que estos comportamientos son una forma peligrosa de expresar fuertes sentimientos sobre lo que ocurrió. Los ejemplos de estos cambios incluyen el cortarse intencionalmente, el conducir vehículos de manera riesgosa o temeraria, las relaciones sexuales sin protección y el abuso de drogas o alcohol. Se puede decir algo como: “Muchos niños, jóvenes y adultos se sienten fuera de control y en este momento están muy enojados. Incluso pueden pensar que tomar alcohol o consumir drogas les ayudará de alguna manera. Es muy normal sentirse así - pero es peligroso el actuar de esa manera. Hable con los niños

acerca de otras maneras de enfrentar estos sentimientos (distracción, ejercicio, escribir en un diario, pasar tiempo con las personas).

- **Limite la exposición a los medios de comunicación.** Proteja a su hijo de la excesiva cobertura de los ataques por parte de los medios de comunicación, incluyendo la Internet, la radio, televisión, u otras tecnologías (por ejemplo, mensajes de texto, Facebook, Twitter). Explíqueles que la cobertura de los medios de comunicación y de las redes sociales pueden desencadenar temores de que los ataques ocurran de nuevo, además de difundir rumores. Hágales saber que pueden distraerse con otra actividad o que pueden hablar con usted acerca de cómo se sienten.
- **Sea paciente.** Los niños y jóvenes pueden mostrarse más distraídos y requerir de ayuda adicional con las tareas del hogar y los trabajos escolares una vez la escuela reinicie.
- **Hable con sus hijos de sentimientos de aislamiento-vergüenza-culpa.** Explique que estos sentimientos son normales cuando suceden estas cosas, y corrija la auto-culpabilización con explicaciones realistas de lo que realmente ellos hubieran podido hacer. Tranquilícelos explicándoles que ellos no causaron ninguna de las muertes, y que estas no ocurrieron como castigo a cualquier cosa “equivocada” que alguien hubiera podido hacer. Usted puede decirles, “Muchos niños, jóvenes y aun adultos, se sienten como te sientes tú. Ellos están enojados y se culpan a sí mismos, pensando que hubieran podido hacer más. No es tu culpa. No había nada más que hubieras podido hacer”.
- **Maneje las cosas que recuerden lo sucedido.** Ayude a los niños a identificar diferentes recordatorios (personas, lugares, sonidos, olores, sentimientos) y a aclarar la diferencia entre el evento y los recordatorios que ocurren después del evento. Cuando los niños y jóvenes experimentan un recuerdo, pueden decirse a sí mismos, “Me siento mal porque me acuerdo del tiroteo cada vez que la bolsa de papas fritas se revienta. Pero no hay disparos y estoy a salvo”. Algunos recordatorios pueden estar relacionados con la pérdida de amigos y/o familiares (fotos de la persona, música que solían escuchar juntos, lugares donde solían pasar tiempo juntos). Ayude a sus hijos a manejar los recordatorios de esas pérdidas y ofrézcales apoyo extra en estos momentos.
- **Monitoree cambios en la forma como sus hijos se relacionan con otros.** Explique a los niños que es normal que tras este tipo de eventos se den tensiones en las relaciones. Enfatique que todos necesitamos familia y amigos para apoyarnos en estos momentos. Emplee más tiempo en hablar como familia acerca de cómo se esta sintiendo cada uno. Promueva tolerancia acerca de cómo su familia y amigos se pueden estar recuperando o sintiendo de manera diferente. Responsabilícese por sus propios sentimientos diciendo, “Quiero disculparme por haber estado irritable contigo ayer. Estaba teniendo un mal día”.
- **Hable acerca de cambios radicales en actitudes y expectativas futuras.** Explique a los niños que los cambios en la actitud de la gente son comunes, y tienden a ser temporales después de una tragedia como ésta. Estos sentimientos pueden incluir sentirse asustado, enojado y a veces con sentimientos de venganza. Encuentre otras maneras de hacerlos sentir más en control de sí mismos y hablar acerca de sus sentimientos.
- **Involucre a otros adultos en la vida sus hijos.** Si ha habido alguna herida grave o muerte en la familia o muerte de un amigo cercano, o si su niño o el joven está teniendo dificultades, déjele saber a la maestra de su hijo o a otros adultos importantes para él, de manera que estos puedan ayudarlo.
- **Ayude a su hijo a involucrarse más en su cuidado medico.** A los niños o jóvenes que han sido heridos o que tienen necesidades médicas a largo plazo, motívelos a participar en discusiones y decisiones médicas lo más que le sea posible. Permita que ellos hagan sus propias preguntas y expresen sus opiniones acerca de diferentes procedimientos. Los jóvenes se preocupan especialmente por su apariencia física, si encajan o no con el ambiente y por su privacidad. Hable con ellos acerca de estas preocupaciones y busque soluciones para responder a estas preocupaciones, respetando su privacidad.
- **Busque ayuda profesional.** Si los niños o jóvenes continúan teniendo dificultades dos meses después de los ataques, los padres deben consultar un profesional en quien confíen – un doctor o un profesional en salud mental.