



# Como Ayudar A Los Niños A Enfrentar Una Tragedia De Violencia Armada

*Crystal Garrant, directora de programas (CPO) de Sandy Hook Promise, comparte recursos de expertos sobre cómo apoyar a sus hijos y a usted mismo después de una tragedia de violencia armada.*

Nuestros niños a menudo se ven profundamente afectados, y muchas veces silenciosamente sacudidos, cuando escuchan historias de niños de su misma edad que reciben disparos en sus escuelas y comunidades. A raíz del terrible tiroteo masivo en la Escuela Primaria Robb, en Uvalde, Texas, estamos llenos de dolor y devastación por encontrarnos en esta situación una vez más.

Como madre, yo también me pregunto: “¿Qué les decimos a nuestros hijos?” ¿Cómo volvemos a encontrar esperanza y nos aseguramos de que ellos también vean la luz en el futuro?

Aquí, hemos reunido nuestros propios recursos de Sandy Hook Promise, así como valiosos consejos y herramientas adicionales. Estos recursos le ayudarán siendo una guía en este viaje inimaginable con sus hijos o con aquellos en su salón de clases, programa de actividades extracurriculares o comunidad. A través de la acción y el servicio, la empatía y la gracia, volveremos a encontrar las palabras y nuestro camino juntos.

## Cómo hablar con los niños

Las palabras siempre importan, y así sea un padre, un cuidador, un educador o un profesional de actividades extracurriculares, es posible que no siempre sepa que decir. Eso es no tiene nada de malo. Comience con estos consejos para crear un espacio seguro para los niños:

**Acérquese al niño donde está.** Todos procesan la tragedia de manera diferente, y es muy claro que la respuesta de un niño no va a ser igual que la suya.

**Escuche.** ¿Qué entienden de la tragedia? Es posible que tengan muchas preguntas, pero deje que sus conversaciones se desarrollen con calma, lentamente, y deje que ellos marquen el ritmo.

**Fomente su expresión.** Dígales que es perfectamente saludable y está bien estar molesto, asustado, frustrado y preocupado. Si les gusta dibujar o escribir, pídeles que lo hagan sobre esos sentimientos (o cualquier cosa que les haga sentir bien).

**Mantenga la estructura y la rutina.** Durante tiempos de incertidumbre, la estructura y la rutina pueden ayudar a los niños a navegar sus emociones. Priorizar actividades y rutinas que son reconfortantes proporciona sentimientos de seguridad.

**Sea su espacio de comodidad y confianza.** Los niños anhelan sentirse seguros y protegidos. Asegúreles que, en caso de una emergencia, lo tendrán a usted y a otros adultos de confianza específicos en sus vidas para apoyarse en cada paso del camino.

**Permítales tener su propio espacio también.** Los niños pueden necesitar más atención, pero si muestran señales (o piden) su propio tiempo de tranquilidad, déselo libremente. Se beneficiarán de volver a una rutina regular (comer, jugar, dormir), pero tenga en cuenta este tiempo y espacio únicos para sobrellevar la situación.

**Siga su ejemplo.** Los niños a menudo usarán señales de lenguaje corporal o cambiarán el tema como una forma de expresar que necesitan un descanso. Está bien si no quieren hablar de ello o necesitan tiempo para procesarlo.

## Cómo procesar sus propios sentimientos y cuidado personal

Así como trata de ayudar a los niños a pensar en algo tan incomprensible, es importante que usted se ayude, ya que también está lidiando con sentimientos complicados. Use estas ideas como guía mientras trata de seguir adelante:

**Tome descansos de los medios.** Naturalmente, es posible que desee mantenerse informado, pero el ciclo de noticias 24/7 puede ser muy pesado para nuestra salud mental. Las imágenes y la narración de historias pueden ser estresantes, por lo que los descansos son esenciales para concentrarse en las actividades que le hacen sentir mejor.

**Hable con otros adultos de confianza.** No importa si usted tiene hijos, estudiantes, o es parte del vecindario, todos estamos conectados en comunidad. Compartir sus sentimientos y apoyarse el uno en

el otro para obtener consejos sobre cómo sobrellevar la situación y cómo hablar con los niños puede mejorar drásticamente su propia perspectiva.

**Sea considerado en su respuesta.** El proceso de recuperación tras un evento traumático es único **para** cada persona, pero tenga en cuenta que los niños ven a sus padres y adultos de confianza como una guía. Este es un momento de enseñanza. Sea abierto, sensible, tranquilo y tenga en cuenta lo que es apropiado para la edad de sus hijos cuando hable con ellos. Ellos adoptarán esta energía y aprenderán a navegar los desafíos y la tragedia de una forma similar.

**Empoderamiento a través del compromiso.** Un evento traumático como una tragedia puede dejarle una sensación de desesperanza o falta de control. Usted, y quizás sus hijos mayores, pueden reclamar su empoderamiento tomando acción. Escribir una carta al editor o a un legislador, organizar una conversación comunitaria o ser un defensor puede restaurar su confianza en la creación de un cambio positivo.

## Programas y recursos de Sandy Hook Promise para afrontar tragedias de violencia armada

Uno de los objetivos que enfrentamos como comunidades y familias después de una tragedia es tomar acción a través del empoderamiento. ¿Cómo encontramos apoyo y nos comprometemos a poner fin al ciclo de violencia armada en nuestras escuelas? Ya sea que se trate de hablar directamente con los administradores escolares o de cómo trabajar para lograr tomar acción con otros en sus escuelas y comunidades, puede aprender más acerca de nuestros programas para comenzar. Contamos con expertos y personal que le puede proveer ayuda en español, al igual que guías y materiales para cada uno de los programas:

***Start with Hello (Grados K-12):*** Nuestro programa de primaria a secundaria enseña empatía a los estudiantes y los empodera para terminar con el aislamiento social en tres sencillos pasos. Vea nuestros [recursos multilingües](#) de *Start With Hello*.

***Say Something (Grades 4-12):*** Los estudiantes aprenden a reconocer las señales de advertencia de alguien que está en riesgo de auto lesionarse o lastimar a otros y cómo obtener ayuda, incluso a través de un sistema de informes anónimos por medio de nuestra aplicación, línea directa y sitio web. Visite la página de [recursos multilingües](#) para aprender más acerca de *Say Something*.

**SAVE (Students Against Violence Everywhere) Promise Clubs:** Estas organizaciones dirigidas por estudiantes alientan y capacitan a los jóvenes para mantener seguros a sus amigos, escuelas y comunidades. Descargue la [guía de actividades](#) para aprender más acerca de lo que estos Clubs hacen para educar y empoderar a los estudiantes.

[Explore nuestra biblioteca digital para obtener más recursos para la escuela primaria.](#)

## Recursos adicionales sobre cómo ayudar a los niños a sobrellevar una tragedia de violencia armada

Las siguientes organizaciones pueden ofrecer más información y redes de apoyo. Juntos podemos ayudarnos a nosotros mismos y a nuestros hijos a procesar, sanar y encontrar esperanza después de los actos de violencia armada en nuestras escuelas y comunidades:

- [10 Consejos de Save the Children: Cómo ayudar a los niños a lidiar con desastres](#)
- [Child Mind Institute: Ansiedad por los tiroteos en las escuelas](#)
- [CommonSense Media: Cómo hablar con tus hijos sobre las noticias](#)
- [Mayo Clinic: Consejos para hablar sobre una tragedia](#)
- [National Child Traumatic Stress Network: información en español](#)