

Guía de cómo platicar para los padres después del tiroteo en la escuela

Nadie se hubiera imaginado que algo así pudiera llegar a suceder. El impacto de este hecho es tan tremendo que es difícil saber lo que podría ser mejor para los niños. Esta guía es un punto de partida para los padres y los adultos que desean ayudar a los niños a recuperar el sentido de seguridad en el mundo. Recuerden que la violencia no es el problema específico de una escuela, la violencia es un problema social, y mueren más niños en incidentes relacionados con armas fuera de la escuela, que en las mismas escuelas. El cubrimiento que los medios de comunicación, hacen que los hechos sucedidos en alguna escuela, parezcan como la mayor de las amenazas, pero las escuelas son todavía uno de los lugares más seguros en los que sus hijos puedan estar.

La Rutina nos brinda un sentido de seguridad. Que algo así suceda en cualquier lugar es terrible. Que algo así suceda en el propio barrio es aterrador y terrible. Los niños y los jóvenes pueden sentir que han perdido todo sentido de seguridad. Ustedes pueden ayudar a sus hijos manteniendo las rutinas que estructuran la vida y avisándoles cuando algo vaya a cambiar. Algunos niños pueden haberse adaptado bien en el pasado cuando uno de sus padres llegaba tarde a casa por el trabajo, pero ahora este mismo hecho puede crear incertidumbre y hacerles sentir temor y ansiedad.

Apaguen el TV. Ver el cubrimiento noticioso de estos hechos, provoca una saturación psicológica. Lo mejor que ustedes pueden hacer es hablar con sus hijos sobre lo sucedido, e invitarles a jugar, leer, dibujar, escribir y permanecer juntos. El cubrimiento de las noticias en la televisión, estimula el temor y otras reacciones negativas.

La rutina a la hora de ir a dormir puede ser muy útil para los niños de todas las edades y para los jovencitos también. Puede ser una rutina informal o una más estructurada. Ustedes pueden pasar por la habitación de sus hijos antes de la hora de ir a dormir, sentarse en la cama y hablar un poco con ellos. También, puede crear una rutina específica, especialmente con los niños más pequeños como: leerles cuentos, cantarles canciones de cuna o ponerles música relajante. También pueden cantar juntos, encender una vela por unos minutos y observar cómo cambia la calidad de su plática. Ser constante en hablarles cada noche antes de la hora de dormir es muy útil, aún si ustedes no les preguntan nada relacionado con la balacera. Tener a uno de los padres sentado al borde de la cama por algunos minutos, es muy tranquilizador. Podrían hablarles sobre la gratitud por algo que tienen en su vida, compartir una oración, o tal vez hablar sobre algo que ellos esperan con interés.

Los terrores nocturnos, las pesadillas, las regresiones y otras reacciones desconcertantes cuando recuerdan el trauma, son bastante comunes. Está bien si los niños desean dormir cerca de ustedes por algún tiempo. Traigan una bolsa de dormir a su dormitorio durante algunas noches. Si ellos no desean regresar, ustedes los pueden ayudar a volver a sus dormitorios poco a poco, y una vez hayan vuelto, quedarse con ellos hasta que se hayan dormido, (diciéndoles que una vez se hayan dormido, ustedes se irán para su propia cama). Durante algún tiempo, complazca a los niños de una manera que les haga sentir lo suficientemente seguros para dormir. Si la ansiedad durante la noche continua, comuníquense con el consejero escolar para que les de sugerencias o una remisión.

Ayuden a los niños a anticipar la ansiedad o los temores. Cuando se ha pasado por un hecho aterrador, ciertas cosas como las sirenas o los ruidos fuertes pueden producir miedo instantáneamente. Recuérdenles a los niños que ustedes siempre están dispuestos a escucharles cuando ellos tienen temor.

Responda las preguntas honestamente, pero en dosis apropiadas y protegiéndoles de traumas innecesarios. Por ejemplo, cuando los niños preguntan que es un disparo al “estilo ejecución”, ustedes pueden decir: “significa algo intencional”, lo cual es cierto, pero no es gráfico ni tiene detalles innecesarios.

La forma de tranquilizarse varia de un niño a otro, de manera que trate de ayudarles a dar ideas acerca de cómo ellos pueden ayudarse a si mismos a sentirse mejor cuando comienzan a preocuparse. Con frecuencia, los niños piensan que ellos son los únicos que se preocupan por algo. Ayúdenles a crear una lista de todas las cosas que los niños de su edad pueden hacer para sentirse mejor.

Evite el impulso de tener siempre una respuesta. Con frecuencia sentimos que siempre debemos tener una respuesta, o que debemos evitarles sentir dolor...dar esperanza cuando existe el temor. Algunas veces esta es nuestra propia inquietud cuando vemos a los niños sufriendo. Expresen su creencia de que superamos estas cosas juntos, y que de alguna manera, podremos hacerles frente y recuperarnos. Eso también significa **que es importante que los padres les permitan a sus hijos participar en las pláticas que los maestros harán en los salones de clase.** Esto es realmente muy reconfortante para los niños, porque ellos ven que otras personas experimentan los mismos temores que ellos sienten, y también los maestros invitan a los niños a decirle al personal escolar lo que los ayuda a sentirse seguros. Las inquietudes de los niños les serán comunicadas a los directores de las escuelas, y esto es fortalecedor para los estudiantes.

El entretenimiento y la diversión son útiles. Es realmente importante tomar un descanso del duelo, de la preocupación, y de lo ocurrido. Salgan a comer pizza, vayan a ver una película entretenida, pero no violenta. Tomar un descanso no representa una falta de respeto; nos permite recargar nuestras energías. Las malas noticias no van a desaparecer. El descanso nos da tiempo para renovarnos de manera que podamos continuar con el duelo. Esto significa que los padres también necesitan un descanso.

¿Cómo lograr que sus hijos hablen, cuando al parecer ellos no lo desean hacer? Con frecuencia se debe a que les hacemos preguntas muy directas, como: “¿te preocupa que ocurra una balacera en tu escuela?” Una forma de hacer estas preguntas para que los niños se sientan seguros, es hacerles sentir que ellos son los expertos, y hacer como si ustedes necesitan consejos o perspectivas. ¿Qué tipo de cosas crees tú, que preocupa a los niños? ¿Qué crees tú que los niños de tu escuela desean contarle al director? Esta estrategia **les brinda un paso completo de distancia** de la cuestión, haciéndola menos personal. De esta manera, los niños pueden hablar sobre sus temores sin sentirse muy vulnerables, debido a que piensan en ello como si estuvieran hablando a nombre de los demás. **Y mi pregunta favorita para los niños...** ¿Qué es lo que más deseas, que los adultos comprendan, lo que esto significa para ti en este momento?

La forma más rápida de evitar que los niños hablen una vez se han abierto es darles consejos o tratar de quitarles el dolor. Por supuesto que ustedes desean evitarles el dolor y el temor. Pero la parte más fortalecedora de esto para los niños, es hablarles sin interrupción sobre lo que esto significa para ellos. No se apresuren a darles consejos de manera que no tengan que preocuparse. Háganles preguntas como: “¿Cuándo piensas en eso, qué es lo primero que te llega a la mente?”.

Con frecuencia las emociones son tan abrumadoras, que mantenerse más cognitivo es útil. Esto significa concentrarse en lo que los niños piensan, en lugar de lo que sienten parte del tiempo. Con frecuencia las emociones son indescriptibles y algunas veces nos hacen sentir vulnerables y centrarnos

en los sentimientos. Traten de hacer preguntas que sean más cognitivas que basadas en las emociones, preguntas sobre lo que piensan en lugar de lo que sienten, lo que alguien pueda hacer ahora para ayudar, o que pueden hacer ustedes para hacerlos sentir más seguros. Esto algunas veces ofrece un sentido de control que les permite a los niños hablar de sus sentimientos más fácilmente. Alternen el enfoque en los pensamientos y en los sentimientos.

Usar el arte es una excelente manera de “ver” como les está yendo a sus niños e iniciar una plática. **La gratitud** y otros sentimientos positivos son importantes ahora. Pasen tiempo centrándose en la gratitud, empatía, esperanza, las relaciones, y en la importancia de la tolerancia y la aceptación de los demás y en las amistades.

Reasegúrenles a los niños que, a pesar que esto es terrible, es muy raro que una personal esté mentalmente tan alterada y fuera de control que puede llegar a hacer este tipo de cosas. Ayúdenles a darse cuenta de que a pesar de que esto sucedió muy cerca, es extremadamente inusual. Ayúdenles a comprender la diferencia del “enojo cotidiano” que todos sentimos y de como éste es diferente. No les haga promesas que ustedes no puedan cumplir, por lo tanto, no les prometan que esto no vuelve a suceder. Si sus hijos están ansiosos con la idea de **regresar a la escuela**, permítanles que les llamen durante el día, para que ustedes los puedan animar a permanecer en la escuela. Expresen su fe en que la escuela está haciendo muchas cosas para proteger a los niños, especialmente ahora.

Lo más importante: **A los niños les va tan bien, como a los adultos que les rodean.** Cuiden de ustedes mismos. Recuerden no expresarles sus temores a sus niños. Exprésenles sus inquietudes a los administradores de la escuela o a otros adultos que les puedan ayudar con sus temores, pero no se los pasen a sus hijos. Expresen confianza en la seguridad que ellos tienen en la escuela. Visiten nuestro sitio web en: www.cmionline.org y busquen en la página de inicio, en la esquina inferior derecha, los enlaces para las “descargas gratis”. Allí encontrarán otros consejos útiles para los padres y para otras personas sobre cómo ayudar a los niños a sobrepasar momentos difíciles. Y recuerden, sus hijos son muy afortunados al tenerlos a ustedes, y la comunidad es afortunada al contar con un personal escolar tan dedicado. Juntos ustedes, pueden lograr una diferencia, que ninguno de ustedes lograría solo. Formen parte de lo que les brinde apoyo a todos los niños y jóvenes. En verdad, todos los niños son “nuestros niños”. Nadie se hubiera imaginado que algo así pudiera llegar a suceder. El impacto de este hecho es tan tremendo que es difícil saber lo que podría ser mejor para los niños. Esta guía es un punto de partida para los padres y los adultos que desean ayudar a los niños a recuperar el sentido de seguridad en el mundo. Recuerden que la violencia no es el problema específico de una escuela, la violencia es un problema social, y mueren más niños en incidentes relacionados con armas fuera de la escuela, que en las mismas escuelas. El cubrimiento que los medios de comunicación, hacen que los hechos sucedidos en alguna escuela, parezcan como la mayor de las amenazas, pero las escuelas son todavía uno de los lugares más seguros en los que sus hijos puedan estar.