

# AYUDAR A LOS NIÑOS A ENFRENTAR LA TRAGEDIA

Las tragedias de alto perfil, como los actos de violencia masiva o los desastres naturales, son aterradoras y perturbadoras. Los niños y jóvenes buscarán en los adultos información y orientación sobre cómo reaccionar. Las familias, los cuidadores y el personal escolar pueden ayudar a los niños a sobrellevar la situación, ante todo, estableciendo una sensación de seguridad y protección. Los adultos pueden ayudar a los niños a comprender lo que realmente está sucediendo, cómo los acontecimientos impactan o no sus vidas y cómo afrontar sus reacciones.

## GUARDAR EXPLICACIONES APROPIADO AL DESARROLLO

Las comunicaciones deben adaptarse a las necesidades específicas, la edad y el nivel de desarrollo de cada niño. Equilibrar la cantidad de detalles brindados con garantías puede ser importante a cualquier edad.

### Primaria temprana

Responda preguntas de forma sencilla y sin muchos detalles; equilibrio con garantías de que ellos y sus seres queridos están seguros y protegidos.

### Primaria superior y temprana Escuela intermedia

Proporcionar información objetiva para corregir la información errónea. Ayuda a separar la realidad de la fantasía. Invite a los estudiantes a compartir sus pensamientos y ofrecer alternativas de expresión, como actuar o dibujar.

### Escuela Media Superior y Secundaria

Escuche las ideas y observaciones de los estudiantes sobre los esfuerzos de seguridad actuales. Enfátice por qué y cómo: seguir las pautas de seguridad escolar (por ejemplo, no abrir puertas exteriores), informar inquietudes y obtener ayuda. Según sea necesario, ayúdelos con una defensa y participación seguras y prosociales.



## REAFIRMAR LA SEGURIDAD

- Asegúreles a los niños que los adultos están trabajando para mantenerlos seguros en la escuela y en casa.
- Si corresponde, comparta cómo la probabilidad de verse afectado personalmente por la amenaza es baja.



## RECONOCER Y NORMALIZAR LOS SENTIMIENTOS

- Permita que los niños hablen sobre sus sentimientos y preocupaciones, pero no los obligue a hablar sobre el desastre o incidente.
- Escuche, sienta empatía y hágalos saber que la mayoría de las reacciones iniciales son normales.
- Obtenga ayuda para sentimientos e inquietudes que puedan sugerir que el niño (o cualquier otra persona) está en peligro.



## MANTÉN UNA RUTINA NORMAL

- Mantenga un horario regular y recuerde que una nutrición saludable, el sueño y el ejercicio son importantes para promover la salud física y mental.
- Fomente el mantenimiento de la asistencia a la escuela, el trabajo y las actividades extracurriculares, pero no presione a los niños que parecen abrumados.



## FORTALECER EL APOYO DE PARES

- Los niños con un fuerte apoyo emocional son más capaces de afrontar la adversidad.
- Las relaciones con pares pueden disminuir el aislamiento y complementar el apoyo de los cuidadores que están experimentando su propia angustia.



## CUIDA TUS PROPIAS NECESIDADES

- Podrá ayudar mejor a los niños si se las arregla bien.
- Tómese el tiempo para abordar sus propias reacciones lo más plenamente posible.
- Habla con otros adultos, cuida tu salud física y mental y evita consumir drogas o alcohol para sentirte mejor.



## BUSQUE AYUDA EN CASO DE SIGNOS PROLONGADOS DE ANGUSTIA

- Con la ayuda de sistemas de apoyo social naturales, la mayoría de los niños estarán bien. Sin embargo, algunos pueden tener reacciones que requieran ayuda profesional.
- Obtenga apoyo profesional para los niños cuyas reacciones continúan o empeoran después de una semana o más.
- La escuela de su hijo puede ser una gran fuente de apoyo.



NATIONAL ASSOCIATION OF  
School Psychologists

Para obtener orientación adicional,  
visite [www.nasponline.org/safety-and-crisis](http://www.nasponline.org/safety-and-crisis)