"*Talking to children about violence" (*Hablando con los niños sobre la violencia)

NASP
NATIONAL ASSOCIATION OF School Psychologists
School Safety and Crisis

Hablando con los niños sobre la violencia: consejos para familias y educadores

Los actos de violencia masiva de gran repercusión, especialmente en las escuelas, pueden confundir y asustar a niños y jóvenes, y hacer que se sientan en peligro o que se preocupen por la seguridad de sus amigos o seres queridos. Buscarán información y orientación en los adultos sobre cómo reaccionar. Los propios adultos pueden tener dificultades para afrontar la creciente realidad de la violencia masiva en los Estados Unidos, especialmente la violencia con armas de fuego. No obstante, los cuidadores y el personal escolar tienen la responsabilidad de ayudar a los niños y a los jóvenes a sentirse seguros, creando una sensación de normalidad y seguridad, reforzando su resiliencia natural y hablando con ellos sobre sus miedos.

1. **Tranquilice a los niños diciéndoles que están a salvo.** Recuérdeles que usted y otros adultos están ahí para protegerlos. Haga hincapié en que las escuelas suelen ser lugares muy seguros, aunque las noticias puedan contribuir a la percepción de que no lo son. De hecho, las investigaciones demuestran claramente que las escuelas se encuentran entre los lugares más seguros para los niños y que la probabilidad de que un niño sufra violencia en la escuela es muy baja.
2. **Valide los sentimientos de los niños.** Explique que todos los sentimientos son válidos cuando ocurre una tragedia. Deje que los niños hablen de sus sentimientos, ayúdelos a ponerlos en perspectiva y a expresarlos de manera adecuada. Si es apropiado para el niño, reconozca que la prevalencia de la violencia masiva en este país es inquietante e inaceptable y que muchos adultos están trabajando para abordar el problema.
3. **Tómese tiempo para hablar.** Deje que las preguntas de los niños le sirvan de guía para saber cuánta información proporcionarles. Sea paciente; los niños y los jóvenes no siempre hablan fácilmente de sus sentimientos. Esté atento a las señales que indiquen que quieren hablar, como quedarse cerca mientras usted lava los platos o trabaja en el jardín. Algunos niños prefieren escribir, tocar música o hacer proyectos artísticos como forma de expresarse. Los niños pequeños pueden necesitar actividades concretas (como dibujar, mirar libros ilustrados o jugar con la imaginación) que les ayuden a identificar y expresar sus sentimientos.
4. **Mantenga sus explicaciones apropiadas al nivel de desarrollo del niño.**
    a. *En la escuela primaria temprana,* los niños necesitan información breve y sencilla, que debe ir acompañada de la certeza de que su escuela y su hogar son lugares seguros y que los adultos están ahí para protegerlos. Dé ejemplos sencillos de seguridad en la escuela, como recordar a los niños que las puertas exteriores están cerradas con llave, que se vigila a los niños en el patio y que se realizan simulacros de emergencia durante la jornada escolar.
    b. *En la escuela primaria y los primeros años de la escuela media,* los niños serán más expresivos a la hora de preguntar si realmente están seguros y qué se está haciendo en su escuela. Es posible que necesiten ayuda para distinguir la realidad de la fantasía. Hable sobre los esfuerzos que realizan los líderes escolares y comunitarios para garantizar la seguridad en las escuelas.
    c. *En la escuela media y el bachillerato,* los estudiantes tendrán opiniones firmes y variadas sobre las causas de la violencia en las escuelas y la sociedad. Compartirán sugerencias concretas sobre cómo hacer que la escuela sea más segura y cómo prevenir tragedias en la sociedad. Haga hincapié en que los adultos son responsables de garantizar la seguridad de los estudiantes, pero que ellos pueden contribuir a mantener la seguridad en las escuelas siguiendo las directrices de seguridad escolar (por ejemplo, no permitir el acceso al edificio a personas desconocidas, informar sobre la presencia de personas desconocidas en el campus, informar sobre amenazas a la seguridad escolar por parte de estudiantes o

miembros de la comunidad), comunicando a los administradores de la escuela cualquier preocupación sobre la seguridad personal y accediendo al apoyo que requieran para sus necesidades de salud mental.

5. **Revise los procedimientos de seguridad.** Esto debe incluir procedimientos y medidas de seguridad en la escuela, en la comunidad y en casa. Ayude a los niños a identificar al menos a un adulto en la escuela y en la comunidad al que puedan acudir si se sienten amenazados o en peligro.
6. **Observe el estado emocional de los niños.** Es posible que algunos niños no expresen sus preocupaciones verbalmente. Los cambios en el comportamiento, el apetito y los patrones de sueño también pueden indicar el nivel de ansiedad o malestar de un niño. En la mayoría, estos síntomas se aliviarán con tranquilidad y tiempo. Sin embargo, algunos niños pueden correr el riesgo de tener reacciones más intensas. Aquellos que han tenido una experiencia traumática o una pérdida personal en el pasado, que sufren depresión u otra enfermedad mental, o que tienen necesidades especiales pueden correr un mayor riesgo de sufrir reacciones graves que los demás. Busque la ayuda de un profesional de la salud mental si le preocupa algo.
7. **Limite el acceso a la televisión y a la atención en las redes sociales sobre estos eventos.** Limite el tiempo que pasan viendo la televisión y esté atento si la televisión está encendida en las áreas comunes. La información inadecuada para su desarrollo puede causar ansiedad o confusión en los niños, especialmente en los más pequeños. Los adultos también deben ser conscientes del contenido de las conversaciones que mantienen entre ellos delante de los niños, incluso de los adolescentes, y limitar su exposición a comentarios vengativos, de odio y de ira que puedan ser malinterpretados.
8. **Corrija la desinformación.** Especular o difundir rumores sobre los detalles de un evento violento puede aumentar innecesariamente la ansiedad y el miedo. Haga hincapié en que las fuerzas del orden y otras autoridades designadas disponen de información más precisa. Contrarreste la idea errónea de que las personas con enfermedades mentales son más propensas a la violencia. Esto no es cierto. De hecho, las personas con enfermedades mentales son más propensas a ser víctimas de la violencia que a ser los perpetradores. Los expertos, incluido el FBI, hacen hincapié en que se necesita una combinación de múltiples factores, a menudo en cascada, para llevar a alguien a la violencia.
9. **Mantenga una rutina normal.** Mantener un horario regular puede ser tranquilizador y favorecer la salud física. Asegúrese de que los niños duerman lo suficiente, coman con regularidad y hagan ejercicio. Anímelos a que sigan al día con sus tareas escolares y actividades extracurriculares, pero no los presione si parecen abrumados. Fomente las relaciones sociales saludables.
10. **Hable sobre los pasos que pueden dar los niños y jóvenes para marcar una diferencia positiva.** La capacidad de actuar, aunque sea de forma modesta, puede ayudar a reducir la ansiedad y fomentar la resiliencia. Ayude a los niños y jóvenes a identificar organizaciones a las que puedan apoyar o cosas que puedan hacer, ya sea en relación con la prevención de la violencia o simplemente para contribuir de forma positiva a su familia, escuela o comunidad en general.

PUNTOS SUGERIDOS PARA ENFATIZAR AL HABLAR CON LOS NIÑOS

- Las escuelas son lugares seguros. El personal escolar trabaja con las familias y los proveedores de seguridad pública (como la policía local, los bomberos, los servicios de emergencia y los hospitales) para garantizar su seguridad.
- Nuestro edificio escolar es seguro porque…. (cite procedimientos escolares específicos).
- Los adultos son responsables de velar por tu seguridad, pero todos podemos contribuir a la seguridad en la escuela. Presta atención y avisa a un adulto si ves o escuchas algo que te haga sentir incómodo, nervioso o asustado.
- Existe diferencia entre informar, delatar, chismear o murmurar. Se puede suministrar información importante que pueda evitar daños, ya sea de forma directa o anónima, al contarle a un adulto de confianza lo que sabes o has oído.
- Aunque no hay garantía absoluta de que nunca vaya a ocurrir nada malo, es importante comprender la diferencia entre la ***posibilidad*** de que algo ocurra y la ***probabilidad*** de que le afecte directamente (o a nuestra comunidad escolar). Aunque cualquier acto de violencia masiva es horrible e inaceptable, la probabilidad estadística de sufrir este tipo de violencia en la escuela es baja. Según los datos del año escolar 2020-2021, cualquier escuela podría

sufrir un tiroteo con víctimas aproximadamente una vez cada 1400 años. Para ponerlo en perspectiva, hace 1400 años era el año 623 d. C. Además, la probabilidad de resultar herido o morir en la escuela es de aproximadamente 1 entre 450 000 (o 0,0000022 %), y menos del 3 % de los homicidios de jóvenes de cualquier tipo se producen en la escuela.

- La violencia sin sentido es difícil de entender para todos. Hacer cosas que nos gustan, seguir con nuestra rutina habitual y estar con amigos y familiares ayuda a sentirnos mejor y a reducir nuestra preocupación por el evento.
- En ocasiones, las personas hacen cosas malas que lastiman a los demás. Es posible que no puedan controlar su enojo, que estén bajo la influencia de drogas o alcohol, o que padezcan una enfermedad mental. Los adultos (padres, maestros, policías, médicos, líderes religiosos) trabajan muy duro para ayudar a esas personas y evitar que lastimen a los demás. Es importante que todos sepamos cómo obtener ayuda si nos sentimos realmente molestos o enojados y que nos mantengamos alejados de las drogas y el alcohol.
- Mantenerse alejado de las armas de fuego y otras armas, a menos que sea bajo la supervisión de un adulto y con la formación adecuada. Avisar a un adulto si se sabe que alguien tiene un arma. El acceso a las armas de fuego es el principal factor de riesgo de violencia mortal.
- La violencia nunca es la solución a los problemas personales. Los estudiantes pueden ser parte de la solución positiva participando en programas contra la violencia en la escuela, aprendiendo habilidades de mediación de conflictos y buscando ayuda de adultos si ellos o alguno de sus compañeros están luchando contra la ira, la depresión u otras emociones que no pueden controlar.

NASP ofrece información adicional para padres y educadores sobre seguridad escolar, prevención de la violencia, reacciones traumáticas en los niños y respuesta ante situaciones de crisis en www.nasponline.org

Por favor cite este documento como: :National Association of School Psychologists" (Asociación Nacional de Psicólogos Escolares). (2023). "*Talking to children about violence"* [Folleto].