

Cómo hablar con los niños sobre las noticias de ataques terroristas y tiroteos en las escuelas y en la comunidad

Esta guía tiene consejos sobre cómo hablar con los niños sobre sucesos trágicos, como tiroteos y ataques terroristas de los que pueden enterarse en la escuela o en las noticias.

PREGUNTARÁN QUÉ PASÓ

Los niños y los adolescentes reaccionan mejor a las noticias inquietantes cuando entienden más sobre el suceso. Al igual que los adultos, necesitan estar informados. Para empezar, pregúnteles qué es lo que saben sobre lo que pasó. Es probable que se hayan enterado de algo por la televisión, Internet o las redes sociales, o quizá lo escucharon en la escuela o les dijeron algo sus amigos.

Sin embargo, quizá gran parte de esa información no sea precisa. Mientras le expliquen qué saben sobre el suceso, puede deducir qué es lo que todavía no saben o no entienden. Esté atento para detectar las cosas que hayan entendido mal o los rumores atemorizantes. Dígalos la verdad y no intente confundirlos “por su propio bien”. Los niños y jóvenes entienden y reaccionan diferente según su edad de desarrollo y sus experiencias únicas y personales. Es importante tener en mente que no podemos asumir que los niños se preocuparán por lo mismo que nosotros. Cuando escuchemos a los niños y logremos entender lo que sienten y lo que les preocupa, podremos ayudarlos mejor a entender estas experiencias y cómo nos afectan a todos.

La cantidad de detalles adecuada para un niño depende de su edad. Posiblemente, cuanto más grande sea el niño, se necesiten más detalles para responder a sus preguntas y hablar sobre sus preocupaciones. Ofrezca la información básica en términos simples y directos, y luego pídale que hagan preguntas. Busque pistas en los niños para determinar cuánta información darles. Es posible que los niños más grandes quieran hablar sobre las repercusiones a mayor escala del suceso. Hágalos sentir seguros cuando sea posible. El gobierno, la policía y las escuelas están tomando medidas para protegernos si algo como esto vuelve a suceder y para mantenernos a salvo. Los niños suelen buscar la confirmación de que están a salvo después de un recordatorio tan gráfico del peligro y del odio.

Los actos terroristas y los tiroteos en escuelas y en la comunidad nos recuerdan a todos que nunca estamos completamente a salvo, pero este es el mejor momento para confirmarle a un niño que puede y debería

sentirse a salvo en la escuela, en su casa o en la comunidad. Si bien es útil que los niños sepan lo suficiente sobre lo que pasó como para sentir que entienden lo sucedido y lo que deben hacer, no es recomendable que los niños (ni los adultos) estén expuestos a información o imágenes gráficas, o a una cobertura continua y repetitiva en los medios de comunicación. Ese tipo de imágenes y detalles a menudo se muestran en las coberturas de estos eventos en la televisión, en la radio y en los medios impresos, al igual que en las redes sociales y otros sitios de Internet. Limite la cantidad de exposición a la cobertura de los medios de comunicación y a las conversaciones en las redes sociales. Inmediatamente después de una crisis, es un buen momento para apagar la televisión, las computadoras y los teléfonos inteligentes, y pasar un tiempo juntos como familia y como comunidad para conversar y darse apoyo mutuamente.

¿PUDE HABER HECHO ALGO PARA EVITAR QUE ESTO SUCEDA?

Después de un suceso trágico, todos nos preguntamos qué podríamos haber hecho nosotros —y qué podrían haber hecho otras personas— para evitar que algo así sucediera.

Incluso cuando es evidente que no hay nada que los niños podrían haber hecho para prevenir o minimizar la crisis, es posible que se sientan indefensos y que deseen poder cambiar lo que pasó. Dígalos a los niños que esa es una reacción común, que todos desearíamos haber hecho algo para prevenir esta o cualquier otra tragedia. En cambio, sugiera que se enfoquen juntos en lo que pueden hacer ahora para ayudar a las personas que se vieron afectadas más directamente y para fomentar la seguridad, la tolerancia y la aceptación en nuestras comunidades.

¿DE QUIÉN ES LA CULPA?

De alguna forma, culpar es una forma de sentir que uno recupera el control de los sentimientos incómodos y de la sensación de estar en riesgo.

Si bien es natural sentirla, la culpa no nos evita inmediatamente el sentimiento de duelo y miedo, ni tampoco nos brinda ninguna solución a futuro. Es entendible que la gente se enoje con las personas que comenten actos terroristas y de odio, pero, lamentablemente, a veces la gente se enoja con personas que son más fáciles de encontrar y culpar. Por ejemplo, quienes parecen pertenecer a un grupo más grande que incluye a los responsables.

Se les debe decir a los niños que aunque es habitual sentir enojo, los terroristas y quienes cometen actos violentos no representan a ningún grupo racial, étnico, religioso o de otra índole. La violencia también puede hacer que los niños y adolescentes tengan miedo de ser el próximo objetivo porque temen que los otros no los aprueben por ser quienes son. Como estadounidenses, nos enorgullece tener miembros de muchas razas, religiones, orientaciones sexuales y etnias diferentes. Este es un buen momento para reunirnos y seguir siendo inclusivos, de seguir aceptando al prójimo y de apoyar a quienes buscan la paz.

¿ESTO CAMBIARÁ MI VIDA?

Esta es una pregunta que a todos nos cuesta contestar, no solo a los niños sino también a nosotros mismos. Especialmente en tiempos difíciles, los niños pueden actuar de forma inmadura. Es posible que los adolescentes quieran pasar más tiempo con sus pares. Los niños y los adolescentes suelen preocuparse mucho por ellos mismos. Cuando sucede una tragedia, probablemente se preocupen más sobre cómo eso los afecta a ellos personalmente. Los adultos no lo entienden y consideran que esa es una actitud egoísta o indiferente. Es importante que los niños se sientan cómodos cuando hacen preguntas o expresan sus sentimientos.

Probablemente los niños piensen más en sí mismos por el momento. Una vez que tengan la seguridad de que se los escucha y de que sus necesidades estarán cubiertas, es más probable que empiecen a pensar en las necesidades del resto.

¿PUEDO AYUDAR?

Una vez que los niños se sientan a salvo y entiendan lo que está pasando, muchos querrán ayudar. Si bien seguramente no puedan ayudar mucho a las víctimas directas de una crisis en particular, sí pueden hacer mucho para ayudar. Para empezar, pueden cuidarse a ellos mismos si le cuentan cuando se sienten enojados o preocupados, y si son honestos y comunicativos. También pueden ofrecer ayuda a otros miembros de la comunidad, como sus amigos y compañeros de clases, sus profesores y otros adultos. Con el tiempo, pueden pensar en cómo ellos, junto con otros miembros de la comunidad, lograron hacer algo útil por las víctimas y los sobrevivientes.

NO QUIERO EMPEORAR LA SITUACIÓN, ¿ES MEJOR QUE NO DIGA NADA?

A menudo, lo que más necesitan los niños y adolescentes es que alguien en quien ellos confían los escuche cuando quieran hacer preguntas, acepte cómo se sienten y los acompañe. No se preocupe por saber exactamente qué decir: ninguna pregunta hará que todo se solucione. Escuche sus preocupaciones y lo que piensan, responda a sus preguntas de forma simple, directa y honesta, y haga que se sientan seguros y respaldados. Si bien a todos nos gustaría evitar que los niños tengan que escuchar algo como esto, la realidad es diferente. No hablar sobre el problema no los protegerá de lo que pasó, sino que evitará que entiendan el hecho y lidien con él. Recuerde que las respuestas y las reafirmaciones deben tener el nivel adecuado para que el niño las entienda.

¿Y SI ESTO LOS DISGUSTA?

Cuando charle con ellos, los niños pueden expresar sentirse disgustados, quizá lloren, se pongan nerviosos o de mal humor, o demuestren de otra forma que están incómodos. Recuerde, lo que les molesta es lo que pasó, no hablar del tema. Hablar sobre los hechos les da la oportunidad de mostrar cuán disgustados están. Este es el primer paso para lidiar con sus sentimientos y adaptarse a la nueva forma en la que entienden el mundo. Haga pausas frecuentes durante su conversación para ofrecerles seguridad y comodidad, y para preguntarles si quieren seguir hablando en otro momento. Pero es bueno que los niños sepan que está bien demostrarle que están disgustados. De lo contrario, quizá intenten ocultar sus sentimientos y luego tengan que procesarlos solos.

¿DEBO SACAR EL TEMA INCLUSO SI NO ME HACEN PREGUNTAS? ¿Y SI PARECE QUE NO QUIEREN HABLAR?

Cuando se presenta una crisis de esta naturaleza, sacar el tema con los niños es una buena idea, sin importar cuán pequeños sean. En un principio, quizá los niños mayores y los adolescentes le digan que no quieren o no necesitan hablar del tema. Por lo general, no es bueno obligarlos a hablar con usted, pero deje la puerta abierta para que puedan volver y conversar en otro momento. Está disponible cuando ellos estén listos para hablar, pero déjelos elegir el momento.

A menudo, a los niños les resulta más fácil hablar sobre lo que dicen o sienten otros niños, en lugar de hablar sobre ellos mismos.

¿CÓMO ME DOY CUENTA SI LOS NIÑOS NECESITAN MÁS DE LO QUE LES PUEDO DAR? ¿DÓNDE BUSCAR AYUDA?

Cuando hay un ataque terrorista o un tiroteo escolar o en la comunidad, casi todas las personas se inquietan. Sin embargo, si los niños siguen angustiados después de varios días y no pueden superar el miedo, o si tienen problemas en la escuela, en casa o con sus amigos, le recomendamos que hable con alguien fuera de la familia para que lo asesore. El suceso puede haber despertado otras experiencias angustiantes, preocupaciones o angustias que tenían. Lo mejor sería solicitar consejos de un docente o del asesor escolar, un pediatra, un asesor de salud mental o un consejero espiritual. Tenga en cuenta que no debe esperar hasta el momento en que usted piensa que ellos necesitan asesoramiento, sino que debe aprovechar la asesoría y el apoyo apenas considere que va a ser de ayuda.

SI TENGO MÁS PREGUNTAS ¿DÓNDE PUEDO BUSCAR LAS RESPUESTAS?

Para conocer más recursos, visite SchoolCrisisCenter.org, el sitio web del **National Center for School Crisis and Bereavement (NCSCB)** o comuníquese con el centro al teléfono 1-877-536-2722.

Para obtener más información sobre cómo dar apoyo a niños en duelo, visite GrievingStudents.org, la página web de **Coalition to Support Grieving Students**.