



Cómo responder después de una tragedia con armas de fuego en tu comunidad

La violencia con armas de fuego tiene un efecto poderoso en las comunidades de todo Estados Unidos. Afecta no solo a los heridos y muertos por armas de fuego, sino también a sus amigos y familiares, que viven con las repercusiones emocionales. En algunas comunidades con tasas más altas de violencia con armas de fuego, las personas pueden vivir con el miedo constante de que la violencia con armas de fuego en la comunidad les afecte a ellos o a un ser querido.

Las lesiones por armas de fuego son la causa #1 de muerte en niños y adolescentes, por lo que estos miedos son entendibles. Si te preocupa la violencia por armas de fuego, una forma de enfrentarlo es hablar de tus miedos y preocupaciones con otras personas de tu comunidad.

Después de una tragedia por armas de fuego en tu comunidad, conecta con otras personas

Puede ser especialmente aterrador cuando un acto de violencia con armas de fuego ocurre cerca de ti o está dirigido a un grupo de personas con las que te identificas. En situaciones como estas, otras personas de tu comunidad pueden ser una valiosa fuente de apoyo. Pueden ayudarse mutuamente a procesar lo sucedido y compartir recursos al conversar.

"¿Podemos hablar de lo que pasó?"

"Recuerda que no estás solo. Podemos ayudarnos mutuamente a superar esto".

"Estoy muy triste de que haya sucedido esto en nuestra comunidad. Si quieres hablar, aquí estoy para ti".

Por qué funciona esto

Hablar con otros puede ayudarte a procesar tu dolor, y puede inspirarte a tomar medidas juntos para hacer que la comunidad sea más segura.

Encuentra puntos en común

Cuando una comunidad se ve afectada por la violencia con armas de fuego, es normal que las personas de esa comunidad sientan miedo, enojo y otras emociones fuertes. Pero es más fácil para las personas comunicarse y escucharse mutuamente cuando están tranquilas. Si una conversación se siente demasiado emocional, intenta encontrar algo en lo que todos puedan estar de acuerdo. Al hablar sobre la violencia en la comunidad, podrías decir algo como:

"Todos queremos sentirnos seguros en nuestra comunidad".

"Me encanta esta comunidad y espero que podamos trabajar juntos para hacerla más segura para todos".

"Significa mucho para mí ver a las personas unirse para apoyarse mutuamente".

Por qué funciona esto

Enfocarse en lo que tienen en común ayudará a que ambos se sientan más cómodos para que puedan escucharse y entenderse mejor.

Después de la charla

- Si otras personas te hacen preguntas que no estás seguro de cómo responder, hazles saber que intentarás encontrar respuestas para luego responderles. Consulta [nuestra página de recursos para conocer más información visitando AgreeToAgree.org/ES/Recursos](https://www.agreetoagree.org/ES/Recursos).
- Continúa informándote a ti mismo y a los demás. Consulta fuentes confiables para conocer los hechos sobre la violencia por armas de fuego en tu comunidad.
- Conéctate con organizaciones locales que trabajen para prevenir la violencia por armas de fuego y apoyar a los afectados, y conoce cómo puedes colaborar con ellas.
- Conoce las leyes locales sobre armas.
- Aprende las estrategias que ayudan a reducir la violencia con armas de fuego, incluido el almacenamiento seguro de armas y saber qué hacer si reconoces que alguien está en crisis y puede tener acceso a un arma.

Consejos para tener conversaciones productivas

- Si alguien ha perdido a un amigo o familiar a causa de la violencia por armas de fuego, evita decir: "Entiendo por lo que estás pasando", porque el dolor de cada persona es diferente. Mejor, ofrece apoyo. "Aquí estoy para ti".
- Recuerda que los pensamientos, sentimientos y experiencias de todos son importantes. Independientemente de lo que alguien piense sobre la posesión de armas o el almacenamiento seguro de armas, es importante escuchar su perspectiva.
- Mantén la calma. Las emociones pueden intensificar la conversación y dificultar que las personas se comprendan entre sí.

La información proporcionada en este sitio es para fines educativos generales.
Consulta a tu profesional de la salud para obtener consejos personalizados.
Llama al 988 si tu o un ser querido están en crisis.