



Cómo hablar con los niños sobre una tragedia en la comunidad

La violencia con armas de fuego es más común en algunas comunidades que en otras, pero los disparos accidentales, los suicidios con armas de fuego y los disparos intencionales pueden ocurrir en cualquier lugar. Cuando ocurre una tragedia relacionada con armas de fuego en tu comunidad o aparece en las noticias, es probable que los niños y adolescentes escuchen a la gente hablar de ello. Pueden sentirse asustados o preocupados, incluso si no entienden completamente la situación.

Cuando los niños escuchan sobre la violencia con armas de fuego, ya sea que haya ocurrido en la comunidad local o más lejos, responden a estos eventos de diferentes maneras. Pueden sentirse físicamente mal, tener problemas para dormir o tener dificultades para concentrarse.

Los padres y otros adultos de confianza en la vida de un niño pueden brindar apoyo y ayudarlos a procesar lo que han escuchado sobre la violencia en la comunidad de una manera apropiada para su edad.

Haz preguntas abiertas

Si es posible, permite que el niño o adolescente dirija la conversación. Comienza con curiosidad. Pregúntales qué han escuchado y cómo se sienten al respecto, y luego escucha lo que dicen. Los niños pequeños pueden estar confundidos sobre lo que ha sucedido, mientras que los niños mayores y los adolescentes pueden haber visto noticias o publicaciones en las redes sociales y querer más información.

¿Qué has escuchado sobre este evento?

¿Cómo te hace sentir eso?

"Es normal sentirse asustado o molesto después de algo como esto".

Por qué funciona esto

Escuchar la perspectiva del niño te permite responder a sus preguntas con un nivel de detalle que se considere apropiado para su edad y estado emocional.

Taller de Sesame Street: Violencia en la comunidad (en inglés y español)

El equipo detrás de Sesame Street comparte consejos para hablar con niños de diferentes edades sobre la violencia en la comunidad. [Visite SesameWorkshop.org/topics/violence para obtener más información.](https://www.sesameworkshop.org/topics/violence)

Anima a los niños a compartir sus sentimientos sobre la tragedia en la comunidad

Después de un evento traumático, los jóvenes prestan atención a las reacciones y respuestas de los adultos a su alrededor. Incluso si estás molesto, haz todo lo posible por mantener la calma y validar sus emociones. Si estás sintiendo emociones similares, reconócelo. Enfócate en crear un ambiente seguro y de sanación para los niños en tu vida.

Hazles saber a los niños que pueden hablar de cualquier cosa contigo y que es normal sentirse confundido o emocional después de una tragedia. Los niños más pequeños pueden sentirse asustados, mientras que los más grandes pueden querer hablar sobre cómo está respondiendo la comunidad o cómo los medios de comunicación están cubriendo el evento. Niños de todas las edades pueden beneficiarse expresándose creativamente después de una crisis.

Anima a los niños a compartir sus sentimientos sobre la tragedia en la comunidad

(continuo)

¿Tienes alguna pregunta sobre lo que pasó?

"A veces, ser creativo ayuda a las personas a procesar sus emociones. ¿Crees que te ayudaría escribir, dibujar o pintar?"

¿Qué has notado sobre la forma en que los medios de comunicación cubren este evento y otros similares?

Por qué funciona esto

Cuando ocurre una tragedia en la comunidad, animar a los niños a hablar sobre ella y compartir sus emociones es parte del proceso de recuperación.

Habla sobre la tragedia en la comunidad de una manera apropiada para su edad

Con los niños pequeños que no se han enterado de lo que sucedió, es posible que tengas la tentación de ocultárselo. Si el niño tiene la edad suficiente para entender los conceptos básicos, considera explicárselo en términos sencillos. Es mejor que ellos se enteren de una tragedia en la comunidad por ti que escuchar una conversación que los asuste o confunda.

Si los niños mayores tienen conceptos erróneos sobre lo que sucedió, habla con ellos sobre los hechos y cómo las personas están respondiendo.

Después de una tragedia, los niños de todas las edades pueden sentirse tranquilos al escuchar cómo los miembros de la comunidad se están apoyando mutuamente. Si has oído hablar sobre las maneras en que las personas están tomando medidas para apoyar a los afectados o para prevenir la violencia con armas de fuego en la comunidad, compártelas con el niño de una manera apropiada para su edad.

"Una persona tomó una mala decisión y otras personas resultaron heridas. Es muy triste, pero muchos adultos están trabajando para mantener a todos a salvo".

¿Qué crees que sería útil para las personas afectadas por esto?

"No todo lo que ves sobre esto en las noticias o en las redes sociales es 100% correcto. A veces las personas quieren saber más información de inmediato, por lo que se precipitan y comparten información antes de tener todos los hechos".

Por qué funciona esto

Hablar con los niños de una manera apropiada para su edad sobre un evento violento en la comunidad les ayuda a separar los rumores de los hechos. Entender lo que sucedió y cómo se está recuperando la comunidad puede ayudar a reducir el miedo y la ansiedad de los niños.

Después de la charla

- Si un niño se acerca a ti con preguntas que no estás seguro de cómo responder, hazle saber que intentarás encontrar respuestas para responderle. Asegúrate de hacerlo.
- Retoma el tema con regularidad. Los niños pueden tener más preguntas a medida que procesan lo que sucedió.
- Si eres un padre o cuidador, mantén tus rutinas normales. Un horario predecible proporciona a los niños una sensación de seguridad.
- Evita ver o escuchar noticias violentas cerca de niños pequeños. Incluso si están ocupados con otra cosa, podrían escuchar cosas que los inquieten.
- Mantente atento a cualquier cambio de comportamiento. Si un niño tiene pesadillas recurrentes, se vuelve inusualmente dependiente o parece más retraído, puede necesitar ayuda profesional.
- Ten en cuenta tu propio estado mental. Si necesitas apoyo, habla con otros adultos de confianza o con un terapeuta. Si las noticias o las redes sociales te están afectando, tómate un descanso de ellas.

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.