

## Cómo ayudar a los niños después de un tiroteo masivo

Las tragedias devastadoras, como los tiroteos masivos, tienen un efecto dominó en las comunidades locales, nuestro estado y la nación. Al igual que los adultos, es probable que los niños y adolescentes experimenten una variedad de emociones después de escuchar sobre esta situación potencialmente traumática. A continuación se presentan algunos consejos para cuidadores y padres sobre cómo hablar con los jóvenes después de un tiroteo y ayudar a disminuir su angustia.

Estos consejos están dirigidos a los cuidadores de niños de seis (6) años en adelante, ya que es poco probable que los niños menores de seis años puedan procesar el evento.

### NOS REFERIMOS A ESTAS PAUTAS COMO LAS SEIS S:

#### 1. Proporcione una sensación de seguridad y protección.

Cuando el mundo se siente fuera de control, puede ayudar a los niños saber que los adultos que los rodean están ahí para protegerlos y mantenerlos a salvo. También puede ser útil recordarles a los niños las cosas que pueden controlar y controlan (p. ej., lo que eligen para desayunar, qué actividades hacen después de la escuela, con quién pasan el tiempo) y ayudarlos a distinguir entre las "preocupaciones de los niños" (p. ej., la tarea) y las "preocupaciones de los adultos" (p. ej., cómo mantener a los niños seguros).

#### 2. Utilice un lenguaje sencillo y directo.

Hábleles a los niños en un lenguaje que puedan entender. Los adultos bien intencionados a veces proporcionan demasiada información, que puede ser abrumadora, o muy poca información, que puede causar más confusión y ansiedad. Lo mejor es dejar que los niños guíen la conversación tanto como sea posible. Por ejemplo, un cuidador puede decir: "Es posible que hayas escuchado noticias muy tristes sobre lo que sucedió hoy. ¿Qué preguntas tienes para mí al respecto?"

#### 3. Proporcione supervisión.

Al igual que los adultos, los niños y adolescentes pueden sentirse abrumados después de escuchar repetidamente sobre el tiroteo a través de los medios de comunicación. Los cuidadores pueden ayudar monitoreando lo que los niños están viendo en la televisión, limitar la exposición a las noticias y responder cualquier pregunta que les surja.

#### 4. Mantener la estructura.

En tiempos de caos, los niños encuentran consuelo en la previsibilidad. Mantenga una rutina familiar tanto como sea posible,

cómo mantener horarios regulares para acostarse, mantenerse al día con las actividades familiares regulares, etc. para ayudar a reducir la angustia.

#### 5. Fomentar el apoyo social.

El apoyo social es un factor de protección importante tanto para adultos como para niños en momentos de estrés. Brinde oportunidades para que los jóvenes se sientan cerca de la familia, los amigos y aquellos que pueden brindar atención y apoyo.

#### 6. Los adultos deben ocuparse de su propio cuidado personal.

Los niños se dejan guiar por los adultos en sus vidas que pueden influir en su angustia. Los cuidadores deben ser conscientes de sus propios niveles de estrés y ansiedad y asegurarse de que están recibiendo el apoyo que necesitan, ya sea que eso signifique conectarse con sus propios sistemas de apoyo, tomar descansos del trabajo u otros factores estresantes, o comunicarse con un terapeuta.

Los cuidadores también deben estar atentos a las señales de que su hijo puede necesitar un mayor nivel de apoyo de un profesional de la salud mental. Estos signos pueden incluir:

- En niños más pequeños (de 6 a 11 años): apego excesivo, ansiedad por separación, nuevos miedos, dificultades para comer o dormir, irritabilidad o arrebatos de ira y/o llanto excesivo.
- En jóvenes mayores o adolescentes (de 12 a 18 años): pesadillas, problemas para dormir, aislamiento social, tristeza extrema, conductas de riesgo (p. ej., consumo de sustancias, conducción imprudente) y/o autolesiones.

Obtenga más información en [tagcenter.org](http://tagcenter.org) y visite nuestra [Biblioteca Virtual de Aprendizaje](#) para obtener recursos e información.

Estas pautas fueron elaboradas por el Trauma and Grief Center en el Meadows Institute. Para obtener más información, comuníquese con:

Julie Kaplow, PhD, ABPP, directora ejecutiva, Trauma and Grief Center, The Hackett Center para la salud mental, vicepresidente Ejecutiva, de Programas y Política de Trauma y Duelo, Meadows Mental Health Policy Institute

[jkaplow@mmhpi.org](mailto:jkaplow@mmhpi.org)

MEADOWS  
MENTAL HEALTH  
POLICY INSTITUTE