

## Cómo ayudar a sus hijos tras los tiroteos en los centros de educación



Como padre, puede que usted tenga dificultades para explicarles a sus hijos como pudo ocurrir esta matanza indiscriminada en un campus universitario. Es importante recordar que los hijos confían en sus padres cuando necesitan sentirse seguros. Esto es cierto sin importar la edad que tengan sus hijos, ya sean niños pequeños, adolescentes o jóvenes adultos. Tenga en cuenta los siguientes consejos para ayudar a sus hijos a que manejen mejor su angustia.

## Hable con su hijo

Hablar con sus hijos acerca de sus preocupaciones e inquietudes es el primer paso para ayudarles a sentirse seguros y comenzar a afrontar los sucesos que ocurren a su alrededor. De lo que hablen y de cómo usted lo diga dependerá de la edad de sus hijos, pero todos necesitan saber que los está escuchando.

- Encuentre el momento en que están dispuestos a hablar: como por ejemplo cuando van en el automóvil, antes de la cena o a la hora de irse a dormir.
- Comience la conversación, hágales saber que está interesado en lo que les está pasando y cómo están manejando la información que reciben.
- Escuche lo que piensan, sus puntos de vista y ¡no los interrumpa. Déjelos expresar sus ideas y opiniones antes de responder.
- Exprese sus ideas y opiniones sin desestimar la de ellos, reconozca que está bien no estar de acuerdo.
- Recuérdeles que usted está allí para darles seguridad, apoyo y bienestar. Déles un abrazo.

## Haga de su hogar un lugar seguro

A menudo, los hijos, independientemente de su edad, ven su hogar como un refugio seguro cuando el mundo a su alrededor es abrumador. En momentos de crisis, es importante recordar que sus hijos pueden llegar al hogar buscando ese sentimiento de seguridad que tienen cuando están allí. Haga de su hogar un lugar en el que sus hijos encuentren el aislamiento y bienestar que necesitan. Planee una noche en su hogar con toda su familia donde cada uno participe en la actividad que más le guste.

## Observe los síntomas de estrés, miedo o ansiedad

Después de un suceso traumático, es muy común que los niños (y adultos) experimenten una amplia gama de sentimientos como miedo, shock, enojo, tristeza y ansiedad. El comportamiento de sus hijos puede cambiar debido a su reacción a lo ocurrido. Puede serles difícil dormir, concentrarse en los deberes escolares, o pueden tener cambios de apetito. Esto es muy normal y

debería comenzar a desaparecer después de un tiempo. Aliente a sus hijos a expresar sus sentimientos hablando sobre lo que les pasa o escribiéndolo. Para algunos niños puede ser útil expresar sus sentimientos a través del arte.

## Tómese un "descansó de las noticias"

Sus hijos, especialmente los adolescentes y jóvenes adultos pueden querer mantenerse informados sobre los sucesos a través de la televisión, Internet y los periódicos. Es importante limitar la cantidad de tiempo que uno pasa viendo las noticias, ya que la constante exposición puede en realidad intensificar su ansiedad y miedo. También es importante que tenga sus propios momentos de descanso, tómese el tiempo para realizar actividades que disfrute. Intente realizar actividades en las que participen tanto los integrantes de su familia como los amigos de sus hijos.

## Cuídese

Cuídese para que pueda cuidar de sus hijos. Sea un modelo para sus hijos sobre cómo manejar estos eventos traumáticos. Mantenga horarios regulares para actividades tales como comer en familia y hacer ejercicio y así ayudará a recuperar un sentido de seguridad y normalidad. Estos consejos y estrategias le pueden ayudar a guiar a sus hijos en momentos de crisis. Si se siente estancado o abrumado, puede considerar hablar con alguien que pueda ayudarle. Un profesional de la salud mental autorizado para ejercer, como un psicólogo, puede ayudarlo a desarrollar una estrategia adecuada para seguir adelante. Es importante obtener ayuda profesional si siente que no es capaz de funcionar o llevar a cabo actividades básicas de la vida diaria.

La redacción de esta página de consejos fue posible gracias a la colaboración de los miembros de la Asociación Americana de Psicología (APA, por sus siglas en inglés): Ronald S. Palomares, PhD, y Lynn F. Bufka, PhD.

Derechos de autor: APA 2007

Los artículos y textos del [Centro de Apoyo](#) pueden ser reproducidos íntegramente, siempre y cuando se acredite que provienen de la Asociación Americana de Psicología. No se pueden reproducir las imágenes. Cualquier excepción a esto, incluyendo frases o citas de [Centro de Apoyo](#) o [APA Help Center](#), deberá ser presentada por escrito a [Help Center](#) y será considerada caso por caso. Estas autorizaciones serán dadas una sola vez por cada caso y tendrán que ser solicitadas para cada uso adicional del documento.