

Desde: <https://www.common sense media.org/articles/how-to-talk-to-kids-about-school-shootings>

Cómo hablar con los niños sobre los tiroteos escolares

Adopte un enfoque basado en la edad para discutir noticias sobre tiroteos escolares con los niños.

Temas: Salud mental Medios de comunicación Violencia



"Tiroteos escolares" son dos palabras que ningún padre quiere escuchar en la misma oración. Pero las noticias de estos trágicos eventos ahora son tan familiares que el tema es inevitable. A diferencia de otras conversaciones que tiene con sus hijos sobre cosas aterradoras en las noticias, las conversaciones sobre tiroteos en la escuela son mucho más emotivas, tanto para usted como para sus hijos. Agregue el hecho de que los niños de hasta 5 años practican simulacros de disparos activos en la escuela, y que cualquier niño con un teléfono puede recibir notificaciones de cada asesinato en masa y seguir las actualizaciones minuto a minuto en las redes sociales, y es aún más de un reto para proporcionar calma.

Concéntrese en ayudar a los niños a comprender las noticias y la información que están viendo y escuchando, mientras les permite expresar sus preguntas y sentimientos. Cortar el ruido y el caos brinda la estabilidad y la seguridad que los niños necesitan para procesar lo que está sucediendo y, en última instancia, para sentirse seguros nuevamente.

Adopte un enfoque basado en la edad

Una de las grandes alegrías de la paternidad es ver cómo los pensamientos y sentimientos de los niños sobre el mundo evolucionan con el tiempo. Es por eso que a menudo evitamos temas difíciles como el sexo, las drogas y la violencia: para no

interrumpir la magia de este maravilloso proceso. Adopte un enfoque basado en la edad para discutir los tiroteos en las escuelas, teniendo en cuenta cómo la etapa de desarrollo de su hijo afecta su comprensión.

Niños menores de 7 años

Los niños pequeños tienden a pensar de manera concreta, comprenden mejor las ideas simples y piensan en su familia inmediata como el centro de su mundo. En momentos de estrés, es posible que se pongan quejumbrosos o tengan un comportamiento difícil. Podría ser una señal de que necesitan consuelo incluso si no pueden articularlo.

Qué decir

Haz preguntas abiertas. Si sus hijos no saben lo que pasó y no lo mencionan, no necesariamente tiene que llenar los espacios en blanco. Si mencionan un incidente, puedes preguntar "¿Qué escuchaste?". o "¿Qué crees que está pasando?"

Usa oraciones simples. Siéntase libre de simplificar demasiado si es necesario. Puedes decir: "Alguien lastimó a la gente". Y si una idea es demasiado complicada de explicar, tal vez no sea necesario.

No hable demasiado. Una vez que haya transmitido la noticia, puede esperar hasta que su hijo haga preguntas para reabrir la conversación.

Asegúreles que están a salvo y que las personas están trabajando en el problema. Incluso si tiene dudas sobre la situación, quiere que sus hijos sientan que usted está a cargo y que se resolverá.

Enfatice que los simulacros de emergencia ayudan a mantenerlos seguros. Anímelos a seguir los procedimientos y mantener la calma. Los simulacros de tiradores activos son algo controvertidos, pero si son obligatorios en su escuela, es mejor brindar apoyo cuando los niños están al alcance del oído.

Qué hacer

Trate de mantener las noticias alejadas. Puede que esté ansioso por obtener información, pero trate de ser discreto. Si no puede apagar las noticias, intente distraer a su hijo o cambie su enfoque con un libro o una actividad.

Guarde las emociones fuertes para su comunidad de apoyo para adultos. No tienes que ser un robot, pero evita mostrar emociones fuertes relacionadas con estos trágicos incidentes con niños pequeños. Los niños a menudo se asustan

cuando no saben por qué los padres están molestos. Asegúrate de decir: "Estoy molesto por lo que escuché en las noticias. No eres tú".

Permítales que se expresen como quieran. Es posible que vea una amplia gama de reacciones cuando habla de malas noticias. Algunos niños pueden llorar o portarse mal cuando están molestos y no saben qué hacer. Algunos niños quieren pasar un rato tranquilo contigo. A algunos niños les gusta hablar. A algunos les gusta dibujar sus sentimientos.

Que sea un día normal. Trate de mantener un horario típico para que los niños sientan la seguridad de la regularidad. Pero siéntase libre de disfrutar de una mayor comodidad y unión.

preadolescentes y adolescentes

A esta edad, los niños están desarrollando sus creencias morales, lo que significa que pueden profundizar en un tema. Una mayor exposición a sus compañeros, las redes sociales y las noticias significa que recibirán mucha información, parte de la cual es posible que deba corregir. No es necesario que los sienta para una conversación formal: a veces, simplemente hacer una actividad no relacionada, como mirar televisión, puede generar oportunidades para tener conversaciones sobre temas difíciles.

Qué decir

Descubra lo que saben. Es probable que los niños de esta edad se hayan enterado de un tiroteo antes de llegar a casa de la escuela. Puedes preguntar, "¿Qué escuchaste hoy?"

Indique los hechos. Si han oído hablar del incidente, pregúnteles qué han aprendido. Si no lo saben, puedes decir: "Necesito decirte que hubo un tiroteo en la escuela. Sé que te enterarás y quiero que lo diga yo para que podamos hablar al respecto".

Registrarse. Si bien es importante hablar, los preadolescentes y los adolescentes pueden ser más abiertos si pueden marcar el ritmo. La conversación puede ocurrir cuando se siente bien. Puedes decir: "Quiero que nos tomemos unos minutos para discutir lo que sucedió. Hablemos ahora o un poco más tarde".

Anímelos a expresarse. Los preadolescentes y los adolescentes están aprendiendo a comunicar sus ideas, pero es posible que necesiten ayuda. Puede hacer preguntas, compartir lo que sabe o iniciar una conversación de otras maneras. Pregunte: "¿Tiene alguna pregunta?", "¿Cómo se siente acerca de este tema?" y "¿Por qué se siente así?".

Lee sus señales. A veces los niños acaban de terminar y no pueden manejar más discusiones. Esté atento a los signos de sobrecarga de información.

Comparte tus sentimientos. Decirles a los niños cómo te sientes acerca de lo que pasó es algo bueno que puedes hacer, incluso si no preguntan. Decir que estás triste, enojado o cualquier otra cosa te aliviará, además, modela la empatía y la compasión.

Hable acerca de los simulacros de emergencia. Muchas escuelas exigen simulacros de tiradores activos, aunque su eficacia es discutible. Aún así, sus hijos deben cumplir. Asegúrese de que comprendan la importancia de seguir los procedimientos y mantener la calma. Puede tomar el borde discutir los ejercicios de agacharse y cubrirse que los estudiantes practicaron durante la Guerra Fría.

Qué hacer

Ayúdalos a sentirse seguros. Esto es importante para los niños de todas las edades: díales que están a salvo, que usted siempre está ahí para ellos y que las autoridades están investigando. Proporcione apoyo emocional diciendo: "Está bien sentirse triste, o incluso no saber cómo se siente".

Esté atento a signos de ansiedad, preocupación generalizada o estrés traumático. Cuando suceden cosas malas, los niños pueden desarrollar el temor de que les suceda a ellos, a su familia o a la escuela. Permita que su hijo exprese todas sus preocupaciones, incluso si no parecen directamente relacionadas o incluso realistas. Valide sus sentimientos, hable sobre las formas en que pueden calmarse en momentos de estrés intenso (incluidos pensamientos relajantes, ejercicios de respiración y actividades) y deje en claro que siempre está disponible para hablar sobre las cosas. Su hijo puede beneficiarse de una aplicación de meditación, pero si aumenta su ansiedad o sensibilidad, es posible que desee hablar con su pediatra.

Comportamiento modelo. La verdad es que nadie sabe realmente qué hacer en estas situaciones. Pero si desea que sus preadolescentes y adolescentes piensen más profundamente sobre las noticias y otra información, es posible que deba comenzar ese proceso mostrándoselo. Les está mostrando cómo pensar sobre las cosas, en lugar de qué pensar, lo cual es esencial para la capacidad de los niños para ver la información de manera crítica. Intente: "Siempre me pregunto por qué suceden estas cosas", "¿Qué impulsa a una persona a hacer esto?", "¿Qué sucede con las familias, los maestros y otras personas afectadas?", "Me pregunto si esto tendrá un impacto". sobre las leyes de armas" y "¿Hay algo que podamos hacer?"

Filtre las noticias o mire juntos. Los preadolescentes y los adolescentes obtienen mucha información de fuentes en línea como YouTube, que, como bien sabe, es impredecible. Diríjalos hacia fuentes de noticias de calidad y apropiadas para su edad, como Xyza: News for Kids o The Learning Network del New York Times, que manejan noticias para adultos en términos amigables para los jóvenes. Si van a ver las noticias en la televisión, háganlo juntos y apáguelo si se vuelve demasiado gráfico.

Compara diferentes fuentes de noticias. La cobertura de noticias puede variar según la publicación, y la información sobre una historia puede variar enormemente. Considere ver cómo una fuente orientada a los jóvenes como Snapchat cubre un tiroteo en una escuela en comparación con, por ejemplo, el Washington Post. Asegúrese de que los niños sepan cómo examinar las fuentes de noticias consultando la URL, el reportero y los patrocinadores del sitio o la aplicación. Consulte AllSides, que compara noticias entre líneas partidistas.

Involucrarse. Dado que el activismo juvenil está bien documentado en las redes sociales y otros medios, los preadolescentes y los adolescentes pueden ver cómo sus acciones marcan una diferencia real en el mundo. Explore las formas en que los niños pueden involucrarse para hacer cambios sobre los problemas en los que creen visitando sitios como DoSomething, Never Again y March for Our Lives.



Caroline es la ex editora de crianza de Common Sense Media. Tiene muchos años de experiencia en redacción editorial y de marketing creativo y ha ocupado puestos de alto nivel en Walmart.com, tiendas Walmart, Cnet y la revista Bay Area Parent. Se especializa en traducir información compleja en fragmentos del tamaño de un bocado para ayudar a las familias a tomar decisiones informadas sobre lo que ven, juegan, leen y hacen sus hijos.