

# CÓMO HABLARLE A SU HIJO SOBRE LA VIOLENCIA EN LA ESCUELA

Como padres, es natural que nos preocupemos por nuestros hijos. Nos esforzamos al máximo para ayudarlos a superar los obstáculos de la vida y protegerlos de los peligros del mundo. Cuando llega el momento de mandarlos a la escuela, confiamos en que los estamos dejando en un lugar seguro, con personas capacitadas. Sin embargo, hay circunstancias que nosotros no podemos controlar. En raras ocasiones, alguien puede cometer un acto de violencia en la escuela, que quiebra esa confianza que teníamos y hace tambalear nuestra sensación de seguridad. Es importante que contengamos a nuestros hijos mientras tratamos de aceptar ese evento tan devastador.

Si bien los hechos de violencia en la escuela pueden ir desde el hostigamiento hasta daños a la propiedad, un tiroteo con heridos y víctimas fatales es tan horroroso que se convierte en noticia de primera plana. Después de un tiroteo en una escuela, las imágenes conmovedoras y las historias de terror rápidamente invaden los medios. Es probable que nuestros hijos, en alguna medida, queden expuestos a estas noticias.

Después de un incidente de violencia en la escuela, los niños pueden tener diferentes reacciones. A algunos no les afecta para nada, mientras que otros desarrollan un miedo intenso a que les suceda algo similar. Este miedo puede convertirse en un sentimiento tan abrumador que altere sustancialmente su conducta y su desempeño.

Después de un hecho traumático, como un tiroteo en una escuela, es importante hablar con nuestros hijos sobre sus sentimientos. A continuación incluimos algunos consejos sobre cómo abrir las líneas de comunicación con sus hijos.

## Consejos para hablar con sus hijos

- › **Fomente la comunicación abierta y honesta.** Antes que nada, pregúntele a su hijo qué fue lo que escuchó. Aliéntelo a que le cuente qué piensa y qué siente. Escúchelo sin apresurarse a consolarlo. En algunos casos, sus temores pueden parecerle infundados, pero no olvide que para ellos son muy reales. Dígale a su hijo que es normal preocuparse por lo que sucedió o tener sentimientos fuertes. Asegúrese de que su hijo sepa que puede acercarse a usted o a otros adultos de confianza, como sus maestros, si siente ansiedad o que su seguridad corre peligro.
- › **Responda las preguntas de su hijo con sinceridad.** Dé respuestas sencillas, acordes a la edad de su hijo y su capacidad de comprender. No le mienta a su hijo diciéndole que no es posible que algo así suceda en su comunidad. En cambio, dígale que no es habitual que sucedan estas cosas y que justamente por eso reciben tanta atención de los medios de comunicación. Recuerde que es posible que su hijo necesite escuchar sus respuestas varias veces para sentirse un poco más reconfortado.

- › **Garantícele a su hijo que estará seguro.** Pero sea realista y sincero. Dígale que siempre hará todo lo posible para que esté seguro. Háblele sobre las personas de su comunidad (por ejemplo, padres, oficiales de policía y maestros) que pueden ayudarle a estar protegido.
- › **Restablezca la rutina lo más rápido posible.** Si se alteró la rutina normal de su hijo, restablecerla le ayudará a sentirse más seguro. Hacer faltar a su hijo a la escuela con el objetivo de reducir la ansiedad solo aumentará el miedo cuando llegue el momento de regresar.
- › **Bríndele contención.** El contacto físico puede ayudar a restablecer un sentido de seguridad y protección. Dedíquele a su hijo toda su atención y abrácelo mucho.
- › **Ayude a su hijo a identificar y expresar sus sentimientos a su ritmo.** Invítelo a hablar haciéndole preguntas como: “¿Te sientes seguro en la escuela?”. No lo fuerce a que le dé una respuesta si no está preparado o no le interesa.
- › **Comparta sus sentimientos con su hijo según corresponda.** Hágale saber que este tipo de situaciones también preocupan, asustan y causan tristeza a los adultos. Pero mantenga el control de sus emociones. Nuestros hijos nos miran para entender cómo procesar lo que está sucediendo. Validar las emociones naturales, pero también compartir ideas sobre cómo manejarlas, da a nuestros hijos herramientas para sentirse mejor.
- › **Limite la exposición de sus hijos a los medios de comunicación.** Los niños pequeños no entienden que lo que ven en las noticias una y otra vez no está sucediendo en ese momento. Esto hace que cada vez que están expuestos a un hecho respondan como si estuviera sucediendo nuevamente. Esté preparado para hablar con los niños más grandes sobre el hecho.

## Esté atento a los signos de estrés

A veces, a pesar de nuestro esfuerzo, no logramos ayudar a nuestros hijos del modo que hubiésemos querido. Si le parece que el evento afectó mucho a su hijo o que le está costando manejar sus sentimientos, comuníquese con un profesional de la salud mental. A continuación encontrará algunos signos que pueden indicarle que a su hijo le está costando enfrentar algún problema.

- › Reacciones emocionales demasiado intensas (como llanto, mal humor e irritabilidad)
- › Quejas físicas (como dolor de estómago o de cabeza)
- › Cambios en el apetito
- › Dificultad para llevarse bien con otras personas
- › No querer ir a la escuela
- › Mal desempeño escolar
- › Problemas de conducta
- › Aumento del miedo a algo o un nuevo miedo (como miedo por su propia seguridad)
- › Alteraciones en el sueño; pesadillas
- › Apego excesivo
- › Alejamiento de familiares o amigos

Nosotros no podemos controlar todos los hechos que ocurren en la vida de nuestros hijos. Sin embargo, podemos darles las herramientas necesarias para sobrellevar hechos trágicos, en caso de que sucedan. Al hacerlo, podemos minimizar sus miedos, aumentar su confianza y prepararlos para los desafíos de la vida.

Este material es brindado por Cigna solo con fines informativos/educativos. No está destinado a ser un asesoramiento médico/clínico. Solo un profesional de cuidado de la salud puede hacer un diagnóstico o recomendar un plan de tratamiento. Para obtener más información acerca de su cobertura para salud del comportamiento, puede llamar al número de teléfono de Servicio al Cliente o de salud del comportamiento que aparece en su tarjeta de ID de servicios de cuidado de la salud.

Todos los productos y servicios de Cigna se brindan exclusivamente por o a través de subsidiarias operativas de Cigna Corporation.

Uso y distribución limitados exclusivamente a personal autorizado. 857274SPb 05/22 © 2022 Cigna

