

Hablar Con los Niños Sobre la Violencia: Consejos para Padres y Maestros

Los actos de violencia de alto perfil, particularmente en las escuelas, pueden confundir y asustar a los niños que pueden sentirse en peligro o preocuparse de que sus amigos o seres queridos estén en riesgo. Buscarán en los adultos información y orientación sobre cómo reaccionar. Los padres y el personal de la escuela pueden ayudar a los niños a sentirse seguros estableciendo un sentido de normalidad y seguridad y hablando con ellos sobre sus miedos.

1. **Asegúrele a los niños que están a salvo.** Enfatice que las escuelas son muy seguras. Valida sus sentimientos. Explique que todos los sentimientos están bien cuando ocurre una tragedia. Deje que los niños hablen sobre sus sentimientos, ayúdelos a ponerlos en perspectiva y ayúdelos a expresarlos de manera apropiada.
2. **Tómese el Tiempo para Hablar.** Deje que sus preguntas sean su guía sobre cuánta información proporcionar. Ser paciente; Los niños y jóvenes no siempre hablan fácilmente de sus sentimientos. Esté atento a pistas de que tal vez quiera hablar, como estar rondando mientras usted lava los platos o trabaja en el jardín. Algunos niños prefieren escribir, tocar música o realizar un proyecto de arte como salida. Los niños pequeños pueden necesitar actividades concretas (como dibujar, mirar libros ilustrados o juegos imaginativos) que les ayuden a identificar y expresar sus sentimientos.
3. **Mantenga sus explicaciones apropiadas para el desarrollo.**
 - **Los niños de la escuela primaria** necesitan información breve y sencilla que debe equilibrarse con garantías de que su escuela y sus hogares son seguros y que los adultos están ahí para protegerlos. Dé ejemplos sencillos de seguridad escolar, como recordarles a los niños que las puertas exteriores están cerradas con llave, los esfuerzos de monitoreo de los niños en el patio de recreo y los simulacros de emergencia practicados durante el día escolar.
 - **Los niños de los grados superiores de la primaria y primeros años de la escuela intermedia** serán más explícitos al preguntar preguntas sobre si realmente están seguros y qué está haciendo en su escuela. Es posible que necesiten ayuda para separar la realidad de la fantasía. Discutir los esfuerzos de los líderes escolares y comunitarios para proporcionar escuelas seguras.
 - **Los estudiantes de la escuela intermedia y secundaria** tendrán opiniones fuertes y variadas sobre las causas de la violencia en las escuelas y la sociedad. Compartirán sugerencias concretas sobre cómo hacer que la escuela sea más segura y cómo prevenir tragedias en la sociedad. Enfatice el papel que tienen los estudiantes en el mantenimiento de escuelas seguras siguiendo las pautas de seguridad escolar (por ejemplo, no brindar acceso al edificio a extraños, informar sobre extraños en el campus, informar amenazas a la seguridad escolar realizadas por estudiantes o miembros de la comunidad, etc.), comunicando cualquier seguridad personal, inquietudes a los administradores escolares y acceso a apoyo para necesidades emocionales.

4. **Revisar los procedimientos de seguridad.** Esto debería incluir procedimientos y salvaguardias en la escuela y en el hogar. Ayude a los niños a identificar al menos un adulto en la escuela y en la comunidad a quien acudir si se sienten amenazados o en riesgo.
5. **Observar el estado emocional de los niños.** Es posible que algunos niños no expresen sus preocupaciones verbalmente. Los cambios en el comportamiento, el apetito y los patrones de sueño también pueden indicar el nivel de ansiedad o malestar de un niño. En la mayoría de los niños, estos síntomas aliviarán con tranquilidad y tiempo. Sin embargo, algunos niños pueden correr riesgo de sufrir reacciones más intensas. Los niños que han tenido una experiencia traumática o una pérdida personal en el pasado, que sufren de depresión u otras enfermedades mentales, o que tienen necesidades especiales, pueden correr un mayor riesgo de sufrir reacciones graves que otros. Busque la ayuda de un profesional de salud mental si tiene alguna preocupación.
6. **Limite la visualización de estos eventos en la televisión.** Limite el tiempo que ve la televisión y esté atento si la televisión está encendida en las áreas comunes. La información inapropiada para el desarrollo puede causar ansiedad o confusión, particularmente en niños pequeños. Los adultos también deben ser conscientes de las conversaciones que mantienen entre ellos delante de los niños, incluso de los adolescentes, y limitar su exposición a comentarios vengativos, desagradables y enojados que puedan malinterpretarse.
7. **Mantenga una rutina normal.** Mantener un horario regular puede ser tranquilizador y promover la salud física. Asegúrese de que los niños duerman lo suficiente, coman regularmente y hagan ejercicio. Anímelos a mantenerse al día con sus tareas escolares y actividades extracurriculares, pero no los presione si parecen abrumados.

Puntos de Sugeridos para Enfatizar al Hablar Con los Niños

- Las escuelas son lugares seguros. El personal de la escuela trabaja con los padres y los proveedores de seguridad pública (policía local y departamento de bomberos, personal de emergencia, hospital, etc.)
- El edificio escolar es seguro porque... (cite procedimientos escolares específicos).
- Todos jugamos un papel en la seguridad escolar. Sé observador y avisa a un adulto si ves o escuchas algo que te haga sentir incómodo, nervioso o asustado.
- Hay una diferencia entre denunciar, chismear. Puedes proporcionar información importante que puede evitar daños, ya sea directa o anónimamente, contándole a un adulto de confianza lo que sabes o escuchas.
- Aunque no existe una garantía absoluta de que algo malo nunca sucederá, es importante comprender la diferencia entre la *posibilidad* de que algo suceda y la *probabilidad* de que le afecte a usted (nuestra comunidad escolar)
- La violencia sin sentido es difícil de entender para todos. Hacer cosas que disfrute, seguir su rutina normal y estar con amigos y familiares nos ayuda a sentirnos mejor y a evitar que nos preocupemos por el evento.
- A veces le gente hace cosas malas que lastiman a otros. Es posible que no puedan manejar su ira, que estén bajo la influencia de drogas o alcohol, o que padezcan una enfermedad mental. Los adultos (padres, maestros, policías, médicos, líderes religiosos) trabajan muy duro para ayudar a esas personas y evitar que lastimen a otros.

- Manténgase alejado de pistolas y otras armas. Cuéntale a un adulto si sabes que alguien tiene un arma. El acceso a las armas es uno de los principales factores de riesgo de violencia mortal.
- La violencia nunca es una solución a los problemas personales. Los estudiantes pueden ser parte de la solución positiva participando en programas antiviolencia en la escuela, aprendiendo habilidades de mediación de conflictos y buscando ayuda de un adulto si ellos o un compañero están luchando contra la ira, la depresión u otras emociones que no pueden controlar.

NASP tiene información adicional para padres y educadores sobre seguridad escolar, prevención de violencia, reacciones traumáticas de los niños y respuesta a crisis
www.nasponline.org.

©2016, Asociación Nacional de Psicólogos Escolares, 4340 East West Highway #402, Bethesda, MD 20814