

ES Haga clic aquí para imprimir un PDF de este artículo y poder comenzar la conversación con su hijo

Hablar regularmente con la juventud sobre los peligros del alcohol, tabaco y otras drogas reduce su riesgo de usarlos en primer lugar.

Know! lo alienta a compartir este Consejo para Padres con sus amigos y familia.

Aprenda más en:
PreventionActionAlliance.org

Know! es un programa de:

**Prevention
Action Alliance**

Prevention Action Alliance
6171 Huntley Road, Suite G
Columbus, Ohio 43229
PH: (614) 540-9985
FX: (614) 540-9990

Know! Cómo hablar con sus hijos sobre la violencia en escuelas

¿Ha hablado usted con sus hijos sobre el tiroteo reciente en Florida para ver qué están pensando y cómo se sienten? ¿Sabe qué decir? Es solo natural para nosotros padres tener dificultad con qué decir sobre esta tragedia sin sentido, junto con los actos y amenazas adicionales de violencia en escuelas que han seguido desde entonces. Mientras que puede que no sea un tema cómodo para discutir con sus hijos, es uno necesario; y uno que ayudará con suerte a calmar la ansiedad y temor de los jóvenes después de presenciar (a través de las noticias y medios sociales) los eventos horripilantes delante de sus ojos, para luego ser repetidos una y otra vez.

Como padres, depende de nosotros brindar un filtro para lo que están viendo y escuchando, darles información basada en los hechos, responder sus preguntas y ayudarlos a sentirse seguros.

¿Cómo podemos hacer esto?

- 1. Considere sus propias reacciones:** Sus hijos lo están observando y tomando notas. La manera en que usted se comporte en medio de esta tragedia impactará enormemente la manera en que sus hijos la manejan. Si puede permanecer calmo y racional, será más probable que ellos hagan lo mismo.
- 2. Permita que se expresen:** Esto es igualmente importante para nuestros adolescentes, ya que habrán absorbido información independientemente de nosotros. Pregunte a su hijo que ha escuchado y cómo se siente, luego escuche cuidadosamente para determinar cuál es la mejor manera de continuar la conversación.
- 3. Comparta la verdad:** No se pierda nada de lo que su hijo tiene que decir, para trate cualquier información incorrecta o mal entendido. Dé información apropiada para la edad para que puedan comprender los eventos ocurridos. Los expertos advierten, sin embargo, evitar detalles gráficos e información innecesaria. Los hijos mayores, por ejemplo, podrán comprender las implicaciones morales de quitar la vida de otra persona y las consecuencias sociales.
- 4. Deles la oportunidad de hacer preguntas:** Y si no tiene todas las respuestas, lo cual la mayoría de nosotros no tenemos, está bien admitirlo. Asegure a su hijo que está seguro, y si es necesario, busque ayuda de un profesional capacitado si la angustia de su hijo continúa por varias semanas.
- 5. Esté consciente de la actividad de los medios sociales de su hijo y monitoree y/o limite su exposición a las noticias:** Expertos dicen que no se les debería permitir a niños pequeños ver imágenes en vivo de eventos traumáticos mientras ocurren. Hasta para nuestros adolescentes, los expertos aconsejan que los padres miren las noticias con ellos para hablar sobre lo que está ocurriendo. Según las necesidades de su hijo

ES Haga clic aquí para imprimir un PDF de este artículo y poder comenzar la conversación con su hijo

Hablar regularmente con la juventud sobre los peligros del alcohol, tabaco y otras drogas reduce su riesgo de usarlos en primer lugar.

Know! lo alienta a compartir este Consejo para Padres con sus amigos y familia.

Aprenda más en:
PreventionActionAlliance.org

Know! es un programa de:

Prevention
Action Alliance

Enlace al artículo en la página de Facebook de Prevention Action Alliance

Prevention Action Alliance
6155 Huntley Road, Suite H
Columbus, Ohio 43229
PH: (614) 540-9985
FX: (614) 540-9990

en particular, usted puede tomar un paso más al grabar y filtrar las noticias por adelantado, y luego usar el botón de pausa para detener y responder preguntas e inquietudes mientras las cosas se desarrollan.

6. **Reasegure a sus hijos su seguridad:** Este es el objetivo número uno; que nuestros hijos se sientan seguros en la escuela, para que puedan aprender y crecer y disfrutar ser niños. Recuérdeles que las medidas de seguridad en sus escuelas están para protegerlos. Y sin importar cuál es su posición sobre los asuntos de control de armas, deje saber a su adolescente que su familia, su escuela y la comunidad se preocupan enormemente por él/ella. Recuérdeles que todos los adultos en toda la nación, están trabajando arduamente para determinar e implementar nuevas medidas que los protegerán y prevendrán tragedias como esta en el futuro.

Mientras tratamos de seguir adelante, esta conversación necesitará continuar. No se preocupe sobre decir todo perfectamente. El error más grande que podemos cometer es evitar la conversación con nuestros hijos. Si nosotros somos los que dirigimos la discusión, estamos en la mejor posición de brindarles la información apropiada y correcta, además de darles nuestro apoyo en todo el proceso.

** Si su hijo tiene miedo de ir a la escuela, trate de tranquilizarlo revisando detalladamente el plan de seguridad actual de su escuela, incluyendo cualquier medida adicional que la escuela podría estar incluyendo. Deje saber a su hijo que en caso de que un evento improbable ocurriese, usted será informado inmediatamente y se apresurará para estar con él. Si su hijo continúa combatiendo sentimientos de temor relacionados con una tragedia escolar reciente o amenazas adicionales de violencia en la escuela, podría ser necesario contactar a un consejero o terapeuta.*

Fuentes: Caroline Knorr. CommonSenseMedia.org: Explaining the News to Our Kids. Oct. 2, 2017. Kenneth R. Ginsburg, MD, MS Ed, FAAP, and Martha M. Jablow. American Academy of Pediatrics - HealthyChildren.org: How to Support Your Child's Resilience in a Time of Crisis. Nov. 21, 2015. David Schonfeld, MD, FAAP. American Academy of Pediatrics – HealthyChildren.org: Talking to Children About Tragedies & Other News Events. July 9, 2016. Substance Abuse and Mental Health Services Administration: Understanding Child Trauma.