



¡Know! Como hablar del ataque en el Capitolio

ECuando uno de los edificios más seguros del mundo recientemente fue asediado, muchos jóvenes fueron testigos de las imágenes en vivo de manifestantes creando caos y participando en actos de violencia. Con la pandemia causando que muchas familias se queden en casa, más jóvenes fueron expuestos a la agresión que se televiso en vivo. Además de la cobertura tradicional de televisión, Instagram, Snapchat, TikTok y otros medios de comunicación sociales se inundaron rápidamente con no sólo imágenes en vivo, pero videos, memes, e individuos y grupos que comparten todos los puntos de vista posible.

Fue difícil para muchos de nosotros como adultos procesar lo ocurrido, y probablemente aún más para nuestros jóvenes. En una encuesta hecha recientemente, el 63% de preadolescentes y adolescentes dijeron que ver las noticias les afecto, haciéndoles sentirse asustados, enojados, tristes y/o deprimidos. Con todos los actos perturbadores y despreciables que ocurrieron y que pasaron en las noticias ese día y los días a seguir, había mucho que pudiera causar el miedo y la ira, además de aumentar las preocupaciones por lo que puede suceder a continuación.

Tras el ataque al Capitolio, la psiquiatra Janet Taylor y la autora y experta en crianza Rachel Simmons aparecieron en vivo en el programa matutino "Good Morning America" para compartir consejos sobre cómo hablar con los jóvenes acerca de lo ocurrido:

1. Valide los sentimientos de sus hijos: reconozca que esas imágenes fueron realmente perturbadoras. Hágales saber que es normal sentirse asustado e inquieto. No es fácil reconciliar que no debemos ver el caos en un lugar en el que deberíamos ver estabilidad, esta discrepancia causa confusión en jóvenes y adultos.
2. Explíqueles lo que está sucediendo en palabras simples y fácil de entender: Acláreles que las personas tienen todo el derecho a protestar, a pronunciarse en contra de su gobierno, a reunirse a protestar legal y pacíficamente.

Sin embargo, la gente no tiene derecho a usar violencia y cometer actos delictivos, que es lo que ocurrió ese día en el Capitolio.

3. Utilice las noticias como una oportunidad de aprendizaje, no entretenimiento: Si su hijo es sensible o ansioso, ellos no deberían estar expuestos a las noticias. Pero si usted cree que su hijo o hija están listos y tienen la madurez para poder procesar la cobertura de eventos que incluyen violencia, comparta la experiencia con ellos: siéntese con ellos, y conversen acerca de las imágenes que estén viendo, comparta su perspectiva, hable de sus valores. También aproveche la oportunidad de conversar acerca de lo que significa vivir en los Estados Unidos. Sea su guía.

4. Hable con sus hijos acerca de lo que están sintiendo: hágales preguntas como: “¿Qué han visto en las redes sociales, medios de comunicación o en las noticias sobre lo que sucedió en el Capitolio? ¿Cuál es tu opinión y cómo te sientes acerca de lo que has visto?” Al hablar con ellos no sólo obtendrá una idea de lo que están pensando y sintiendo, pero también tendrá la oportunidad de compartir sus ideas. Sin embargo, asegúrese de escuchar atentamente, y de no descartar lo que dicen.

5. Esté atento a las señales de ansiedad y estrés, tal como: no poder funcionar normalmente; pérdida de interés en las cosas que normalmente disfrutaban; duermen mucho o muy poco, comen mucho o evitan comer, y están teniendo dificultades enfocándose en lo que están haciendo. Si no están participando en sus actividades normales, y están mostrando signos de ansiedad, los expertos sugieren que el siguiente paso sería consultar con un profesional de salud mental.

Casi la mitad de los jóvenes de 10 a 18 años dicen que obtienen su información a través de la internet. Sin embargo, el 63% de los preadolescentes y los adolescentes dicen que obtienen su información de familiares, maestros o amigos. Sabiendo eso, aproveche la oportunidad de ser su fuente de información primordial, en lugar de que adquieran desinformación y puntos de vista externos que no coinciden con los valores de su familia.

Los niños también son influenciados por las ideas y el ejemplo de los padres, y otros cuidadores, incluyendo los maestros. Por lo tanto, elija sus palabras y acciones cuidadosamente, y sea consciente de su lenguaje corporal al discutir este tema con sus hijos. Es posible que no tengamos una buena explicación para tales actos de violencia, sin embargo, es fundamental que hablemos con nuestros hijos sobre este y cualquier otro tipo de evento, ya sea local o a nivel mundial, que pudiera causarles estrés y ansiedad.

Los jóvenes deben ser capaces de procesar las imágenes que presencian, hablar de ellas y compartir sus sentimientos. También tienen que saber cómo reconocer fuentes verdicas de información y saber diferenciar de los datos falsos que pudieran encontrarse y entender de que a pesar de todo el caos que hemos presenciado, ellos pueden estar seguros de que nuestro país y nuestras familias avanzan.

Fuentes

[\(Common Sense Media, News and America's Kids: How Young People Perceive and Are Impacted by the News\).](#) 8 de marzo de 2017.

[Good Moringa America, Katie Kindelan, Familia: Después de la mortal violación del Capitolio de ee.UU., 5 consejos para hablar con los niños y la facilidad su ansiedad.](#) 7 de enero de 2021.

[NBC Boston, Alysha Palumbo: Hablando con los niños sobre el caos del Capitolio de ee.UU.](#) 7 de enero de 2021.

Acerca de ¡Know! Consejos para Padres

Todos tenemos un papel en la prevención. Al leer y compartir este ¡Know! Consejo para padres de hoy: estás haciendo de su parte para prevenir el abuso de sustancias y crear un mundo más saludable para todos.

Ponemos a su alcance estos consejos para padres para empoderar a padres como usted. ¡Know! lo ayuda a promover la salud y el bienestar y protege a nuestros jóvenes de comportamientos no saludables, incluyendo el consumo de alcohol, tabaco y otras drogas. Sin embargo, dependemos de las donaciones de personas como usted para brindar estos consejos.

Si este consejo le resultó interesante o útil, [considere hacer una donación en \[preventionactionalliance.org/donate\]\(https://preventionactionalliance.org/donate\).](https://preventionactionalliance.org/donate)

¡Know! Los Consejos para padres son proporcionados por Prevention Action Alliance con el apoyo del Departamento de Salud Mental y Servicios de Adicciones de Ohio, el Departamento de Educación de Ohio y ¡Hable con sus hijos!

[Mas ¡Know! Consejos de Padres están disponibles en Español en los archivos de los artículos.](#)

Prevention
Action Alliance

Start Talking! 
Building a Drug-Free Future

Ohio | Department
of Education

