

Cómo ayudar a sus hijos a controlar la angustia tras un tiroteo

Como padres, es posible que tengan dificultades para hablar con sus hijos sobre un tiroteo.

Como padres, es posible que tengan dificultades para hablar con sus hijos sobre un tiroteo en la comunidad, que haya ocurrido en una escuela o en otro lugar. Es importante recordar que los niños buscan a sus padres para que los hagan sentir seguros. Esto es así, independientemente de las edades de sus hijos, ya sean niños pequeños, adolescentes o, incluso, adultos jóvenes.

Tengan en cuenta los siguientes consejos para ayudar a sus hijos a controlar la angustia.

Hablen con sus hijos. Hablar con sus hijos sobre las preocupaciones e inquietudes que tienen es el primer paso para ayudarlos a sentirse seguros y a que empiecen a sobrellevar los acontecimientos que suceden a su alrededor. Lo que digan y cómo lo digan sí depende de la edad de los niños. No obstante, todos los niños deben poder saber que ustedes están ahí para escucharlos.

- Comiencen la conversación. Explíquenles que se interesan en ellos y que quieren saber cómo están sobrellevando la información.
- Encuentren momentos en los que es más probable que hablen, como cuando van en el automóvil, antes de la cena o a la hora de acostarse.
- Escuchen sus pensamientos y puntos de vista. No los interrumpan. Permítanles expresar sus ideas y lo que comprenden antes de responder.
- Estén atentos a información o percepciones erróneas y corríjanlas con delicadeza. Expresen sus propias opiniones e ideas sin menospreciar las de ellos. Reconozcan que estar en desacuerdo no es malo.
- Refuercen las ideas de seguridad y protección. Si saben, cuéntenles lo que las escuelas y las comunidades están haciendo para aumentar la seguridad. Recuérdenles que ustedes están ahí para ellos, para darles seguridad, consuelo y apoyo.

Mantengan su hogar como un lugar seguro. Los niños, independientemente de su edad, a menudo consideran que el hogar es un refugio seguro cuando el mundo que los rodea se vuelve abrumador. Durante los momentos de crisis, es importante recordar que sus hijos pueden volver al hogar en busca de la sensación de seguridad que sienten al estar ahí. Procuren hacer de su hogar el lugar donde sus hijos encuentran la paz o el consuelo que necesitan. Consideren planificar una noche en la que todos participen en una actividad familiar favorita.

Estén atentos a síntomas de estrés, temor o ansiedad. Luego de un suceso traumático, es común que los niños (y los adultos) experimenten una gran variedad de emociones, que incluyen miedo, conmoción, enojo, dolor y ansiedad. Los comportamientos de sus hijos pueden cambiar debido a su reacción al suceso. Es posible que tengan problemas para dormir, dificultad para concentrarse en las tareas escolares o responsabilidades del hogar, cambios en el apetito y cambios en el estado de ánimo. Esto es normal para todos y debería empezar a desaparecer en cuatro a seis semanas, si no hubo otros

sucesos traumáticos. Incentiven a sus hijos a poner en palabras sus sentimientos, al conversar o escribir en un diario sobre ellos. Para algunos niños puede ser útil expresar sus sentimientos a través del arte, como dibujar o pintar imágenes, contar historias, etc.

Aléjense un poco de las noticias. Es posible que sus hijos quieran seguir informados y busquen datos del suceso por Internet, televisión o periódicos. Es importante que limiten la cantidad de tiempo que pasan mirando las noticias o conectados en línea porque la exposición constante puede, en realidad, aumentar su ansiedad y miedo. Además, hablen con ellos sobre lo que vieron o leyeron.

Estén atentos a las conversaciones entre adultos. Tengan presente que sus hijos pueden estar escuchando sus conversaciones. Si no comprenden, ellos “llenarán los vacíos”. Esto puede incrementar su ansiedad.

Hablen con ellos con frecuencia. Asegúrense de hablar con sus hijos regularmente a medida que controlan cómo van sobrellevando la situación. Ofrezcanles más tiempo, atención y paciencia (incluso un abrazo extra).

Cúidense. Cúidense para poder cuidar a sus hijos. Sean un modelo para sus hijos sobre cómo afrontar sucesos traumáticos. Mantengan horarios fijos para las actividades como las comidas familiares y el ejercicio, para ayudar a recuperar la sensación de seguridad y normalidad. No se sobrecarguen de actividades hasta el punto de colapsar de cansancio. También deben hacer sus propias pausas. Podrían ser solo cinco minutos en los que salen de la habitación o de la casa para respirar profundamente o dar una pequeña caminata. Pero esos cinco minutos de disminuir el ritmo pueden darles un poco de espacio necesario. Comer bien y dormir lo suficiente es esencial para todos, ¡también para las personas que cuidan a los niños! Recuerden hacer pausas de la exposición a la cobertura del suceso. Procuren darse tiempo para realizar actividades que disfruten.

Podemos ayudarlos. Estos consejos y estrategias pueden brindarles ayuda para guiar a sus hijos a través de una crisis actual. Si ustedes o sus hijos se sienten estancados o abrumados, es posible que quieran considerar hablar con alguien que podría brindarles ayuda. Un profesional de salud mental con licencia, como un psicólogo, puede brindarles asistencia a ustedes y a sus hijos para desarrollar una estrategia apropiada para salir adelante. Es importante [obtener ayuda profesional](#) si sienten que tanto ustedes como sus hijos son incapaces de funcionar o de realizar actividades básicas de la vida diaria en cualquier momento.

Nuestro agradecimiento a los psicólogos Ronald S. Palomares, PhD; Lynn F. Bufka, PhD y Robin Gurwitch, PhD, quienes nos asistieron con este artículo.

Fuente: <https://www.apa.org/topics/gun-violence-crime/shooting-aftermath>