

Cómo Ayudar a los Niños a Afrontar el Terrorismo Consejos para Familias y Educadores

Los actos intencionales de violencia que hacen daño a personas inocentes provocan temor y angustia. Los niños y los jóvenes buscan obtener información y guía de los adultos para saber cómo reaccionar. Como primera medida, las familias y el personal escolar pueden ayudar a los niños a sobrellevar la situación estableciendo una sensación de seguridad y protección. A medida que la información esté disponible, los adultos pueden seguir ayudando a sus hijos a manejar sus emociones y hasta quizás usar el proceso como una experiencia de aprendizaje.

Todos los Adultos Deben:

1. **Dar el ejemplo de calma y control.** Los niños reciben sus señales emocionales de las personas adultas relevantes en sus vidas. Hay que evitar mostrarse ansiosos o atemorizados.
2. **Tranquilizar a los niños diciéndoles que están protegidos** y (si es verdad) diciéndoles que los adultos y demás seres queridos e importantes en sus vidas también lo están. Dependiendo de la situación, señalen factores que ayudan a asegurar su protección inmediata y la de su comunidad.
3. **Recordarles que hay gente confiable a cargo.** Explíquenles que hay equipos de emergencia; policías; bomberos; y, doctores, además del gobierno, para ayudar a la gente que está herida y que se está trabajando para asegurar que no ocurran más tragedias de esta índole.
4. **Hacerles saber a los niños que es lógico sentir angustia.** Explicarles que todos los sentimientos son válidos cuando ocurre una tragedia como esta. Permitir que los niños hablen de sus sentimientos y que los pongan en perspectiva. Hasta la ira está bien, pero los niños pueden necesitar que los adultos los ayuden y les tengan paciencia para que puedan expresar estos sentimientos apropiadamente.
5. **Decirles la verdad a los niños.** No intenten aparentar que el acontecimiento no sucedió o que no es grave. Los niños son inteligentes. Ellos se sentirán más preocupados si piensan que ustedes tienen demasiado miedo de decirles lo que está sucediendo. Al mismo tiempo, será importante decirles a los niños que aunque la amenaza de terrorismo es algo real, las probabilidades de que ellos estén personalmente afectados son pocas.
6. **Limitarse a los hechos.** No adornen ni especulen sobre lo ocurrido, o sobre dónde podría ocurrir otro atentado. No se obsesionen con la enormidad o la magnitud de la tragedia, particularmente con los niños pequeños.
7. **Tener cuidado de no generar estereotipos sobre la gente o sobre países que podrían estar vinculados con la violencia.** Los niños pueden fácilmente generalizar afirmaciones negativas y pueden surgir prejuicios. Hablen de la tolerancia y de la justicia en vez de hablar de venganza. **Pongan fin de inmediato al acoso escolar/intimidación (bullying) o a la burla.**
8. **Dar explicaciones adecuadas al nivel de desarrollo.** Los niños que están en los **primeros grados de la escuela elemental** necesitan información breve y simple, que deberá estar equilibrada con afirmaciones tranquilizadoras de que las estructuras de sus vidas cotidianas no cambiarán. Los niños que están en los **grados superiores de la escuela elemental y los primeros grados de la escuela de enseñanza media** serán más expresivos al preguntar si realmente

están seguros. Ellos podrían necesitar ayuda para separar la realidad de la fantasía. Los estudiantes de los **grados superiores de enseñanza media y de secundaria** tendrán fuertes y variadas opiniones sobre las causas de la violencia y las amenazas a la seguridad en las escuelas y en la sociedad. Ellos compartirán sugerencias concretas sobre cómo hacer que la escuela esté más segura y cómo prevenir tragedias en la sociedad. Ellos estarán más comprometidos en hacer algo para ayudar a las víctimas y a la comunidad afectada. **Alienten a todos los niños para que verbalicen sus pensamientos y sentimientos. ¡Sepan escuchar!**

9. **Mantener una rutina "normal"**. En la medida de lo posible, mantengan las rutinas normales en el aula o en la familia, pero no sean inflexibles. Los niños pueden tener dificultades para concentrarse en su trabajo escolar o para dormirse en la noche.
10. **Vigilar o restringir la exposición** a escenas del suceso, como así también las repercusiones del mismo. Particularmente, vigilen la exposición a los medios sociales. A los chicos mayores, adviértanles que no accedan a la cobertura noticiosa de una sola fuente.
11. **Observar el estado emocional de los niños**. Dependiendo de su edad, los niños podrían no saber expresar sus preocupaciones verbalmente. Los cambios de comportamiento, apetito, y hábitos de dormir también indican el nivel de aflicción, ansiedad, o inquietud. Los niños expresarán sus emociones de distintas maneras. No existe una manera correcta o incorrecta de sentir o de expresar el miedo o la aflicción.
12. **Prestar atención a los niños que corren más riesgos**. Los niños que tienen una conexión con este evento en particular, que anteriormente han tenido una experiencia traumática o una pérdida personal, que sufren de depresión o de otra enfermedad mental, o que tienen necesidades especiales pueden correr más riesgo que otros niños de tener reacciones severas. Observen particularmente a quienes podrían estar en riesgo de suicidio. Busquen la ayuda de un profesional en salud mental si ustedes sienten la más mínima preocupación.
13. **Proveer opciones para los estudiantes que deseen ayudar**. Consideren hacer tarjetas de buenos deseos o enviar cartas a las familias y sobrevivientes de la tragedia, o escribir cartas de agradecimiento a doctores, enfermeros, y demás profesionales de cuidados de la salud, como así también al equipo de rescate de emergencia, a los bomberos, y a la policía.
14. **Mantener abiertas las vías de comunicación entre el hogar y la escuela**. Las escuelas son un buen lugar para que los niños experimenten un sentido de normalidad. Estar con sus amigos y con los maestros ayuda. Las escuelas deberán informar a las familias sobre recursos disponibles, tales como temas de conversación o terapia y planes para compartir información y conversar con los estudiantes. Los padres deberán permitir que el maestro/a de su hijo/a o el/la profesional en salud mental de la escuela sepa si ellos se sienten preocupados o sienten que su hijo/a podría necesitar apoyo adicional.
15. **Controlar su propio nivel de estrés**. No ignoren sus propios sentimientos de ansiedad, aflicción, e ira. Puede ayudarles hablar con amigos, familiares, líderes religiosos, y terapeutas de salud mental. Está bien permitirles a sus hijos que sepan que ustedes se sienten tristes, pero que creen que todo va a mejorar. Ustedes serán más capaces de dar apoyo a sus hijos si expresan sus propias emociones de una manera productiva. Duerman lo suficiente, aliméntense bien, y hagan ejercicio.