

Una guía para que los padres hablen con sus hijos

Cómo prepararse para otro aniversario de la tragedia de la escuela secundaria Marjory Stoneman Douglas



Día de Servicio y Amor

2/14

#2getherInServiceandLove

Mientras nos acercamos a otro año más, ¿qué reacciones debemos esperar ver en nuestros hijos?

- Los sobrevivientes de la tragedia pueden aparentar “estar bien”, pero aún, se sienten tristes, asustados, ansiosos o enojados en algunos momentos.
- Los niños, jóvenes y adultos pueden estar siendo impactados por otros acontecimientos difíciles en sus vidas al momento de recordar la tragedia – aun cuando sus propias experiencias no están relacionadas, como, otras pérdidas por diferentes motivos, sean por la pandemia de COVID-19 o la violencia dentro de sus comunidades o la desigualdad racial que sigue vigente. Estas otras pérdidas y factores estresantes pueden, sin duda, ser de mayor importancia para ellos.
- Los niños y jóvenes no siempre les dicen a sus padres o a otros adultos que por momentos se sienten confusos o preocupados por vergüenza a sus sentimientos o por no angustiar a sus padres.
- Comparta sus inquietudes y sentimientos y la forma como los afronta.
- Permita que los niños y jóvenes reconozcan sus sentimientos - si se sienten asustados es porque están asustados, aun cuando sus temores no tengan fundamento. Proporcione el consuelo necesario, pero también, ayúdelos a afrontar su duelo, temor, tristeza y otras emociones difíciles.
- Invite a sus hijos a hablar sobre lo que les está molestando. Sin embargo, no se recomienda forzarlos a hablar (a menos que le preocupe que puedan hacerse daño o perjudicar a los demás o que se pongan en peligro de alguna manera). Manténgase atento y presente, pero espere a que ellos quieran hablar.
- Algunas señales de angustia que se deben observar son:
 - Tristeza o depresión o irritabilidad
 - Ansiedad o temor
 - Problemas de atención o dificultades académicas nuevas o que están empeorando
 - Cambios en el comportamiento
 - Aislamiento social o retraimiento de amigos o de actividades que antes disfrutaba
 - Cambios en el apetito o el sueño
 - Molestias físicas, como sentir cansancio, dolor de cabeza o de estómago
 - Comportamiento menos maduro; dificultad para llevarse bien con amigos o familiares
 - Inicio o aumento en el consumo de alcohol, tabaco o drogas
 - Conductas de riesgo

- Algunos niños y jóvenes que no sufrieron el impacto directo del tiroteo pueden resentir el hecho de que nuevamente se está dando atención a la tragedia; algunos muchachos que todavía tienen dificultad de ajustarse a lo acontecido, también, pueden negarse a hablar del tema.
- Mientras las familias afrontan la pandemia u otra crisis a nivel mundial y el descontento social y político asociado, es de gran importancia que los padres hagan que sus hijos tomen conciencia del mundo que los rodea para actuar con integridad, amor y servicio.

¿Deben mis hijos participar en un evento o programa conmemorativo dedicado a las personas que perdieron la vida o que fueron considerablemente afectadas por el tiroteo, o que reconozca el impacto causado en nuestra comunidad?

- Los actos recordatorios y conmemorativos pueden ayudar a los muchachos a expresar y afrontar sus sentimientos que, de otro modo, sería abrumante enfrentarlos solos.
- Saber que, de vez en cuando, otras personas todavía sienten el impacto del tiroteo puede ayudar a los muchachos a afrontarlo con más éxito.
- Los adultos no deben decir a los muchachos cómo sentirse o cómo expresar sus sentimientos. Más bien, deberían preguntarles cómo se están sintiendo y qué les haría sentir mejor.
- Procure formas en las que sus hijos ayuden a otros. Las personas pueden afrontar mejor un momento de crisis cuando dan apoyo a los demás, aun cuando no tenga nada que ver con la tragedia.
- Algunos muchachos pueden preferir honrar un año más de una forma personal y significativa y decidan no participar en una actividad grupal centrada en la conmemoración.
- Niños, jóvenes y adultos diferentes tendrán deseos y necesidades diferentes en este momento.
- Algunos muchachos pueden evitar una actividad formal o hasta una informal. Otros pueden sentirse fastidiados por la atención continua o por volver a escuchar lo que pasó años atrás, especialmente si han enfrentado pérdidas o crisis recientes. Los adultos no deben forzarlos a participar en actividades recordatorias.
- Al planificar y participar activamente en eventos de conmemoración como parte de la comunidad escolar, los muchachos pueden sentir que tienen algo de control sobre cómo recordarán la tragedia, y el impacto que tendrá en ellos y la comunidad.
- Los niños y jóvenes deben tener un rol activo en la planificación de las actividades conmemorativas para asegurarse de que correspondan a su nivel de desarrollo y cubran sus necesidades personales.
- Los actos recordatorios y conmemorativos pueden ser simples e informales.

¿Qué puedo hacer en casa para preparar a mis hijos para que entiendan mejor los actos recordatorios que se realizarán en la escuela o la comunidad?

- Hable con sus hijos sobre lo que pasó y pregúnteles cómo se sienten. Comparta sus reacciones y sentimientos y lo que le ha ayudado a afrontarlos y adaptarse.
- Al hablar anticipadamente del tema en la casa, puede ayudar a sus hijos a prepararse para las actividades de conmemoración que se realizarán en la escuela y la comunidad.
- Hable con alguna persona de su escuela sobre sus inquietudes e infórmele cualquier experiencia personal o familiar relevante (como pérdidas o traumas). De este modo, la escuela puede ofrecer a sus hijos un apoyo más efectivo.
- Informe a la escuela si cree que sus hijos no deben participar en un acto recordatorio o conmemorativo que se va a realizar en la escuela.
- Brinde el consuelo necesario, pero no ofrezca falsas expectativas. Si las inquietudes son reales, ayude a sus hijos a que afronten la incertidumbre y el miedo, en vez de hacerles creer que sus inquietudes no tienen fundamento.

- Recuerde a sus hijos todo lo que usted, el personal escolar y otras personas en la comunidad están haciendo para mantenerlos seguros.
- Considere limitar el tiempo de cobertura televisiva u otros medios de difusión (como la Internet y las redes sociales), especialmente si los expone a material gráfico o emotivo. Si sus hijos mayores ven

la cobertura televisiva, trate de grabarla para verla junto con ellos y tener la oportunidad de discutir lo que están viendo y sintiendo al respecto. A menudo, los niños están conscientes de lo que los adultos están viendo en la televisión; este es un buen momento de apagarla – le ayudará a centrarse mejor en sus hijos y sus necesidades.

¿Cómo percibo que mis hijos necesitan más ayuda de la que yo les puedo dar?

¿Dónde procuro esta ayuda?

- Un aniversario más del tiroteo de 2018 de MSD puede ocasionar una serie de reacciones adversas, aun entre personas con buena salud mental.
- Pida consejo a alguien fuera de la familia si sus hijos permanecen muy contrariados por varios días o están preocupados por muchas cosas o tienen (más) dificultades en la escuela, casa, o con sus amigos.
- Hable con alguien de la escuela si está preocupado por sus hijos o si desea algún tipo de ayuda.
- Puede considerar hablar con el maestro de sus hijos, el trabajador social o el consejero escolar; el pediatra; o el especialista en salud mental
- No espere hasta cuando sus hijos necesiten terapia - aproveche la asesoría y el apoyo en el momento que considere que son necesarios para sus hijos.

RECURSOS LOCALES

Para más recursos locales, acceda al sitio web de Recursos de Salud Mental de las Escuelas Públicas del Condado de Broward en browardschools.com/recovery

DEPARTAMENTO DE INICIATIVAS DE APOYO ESTUDIANTIL Y RECUPERACIÓN DE BCPS:

Las Escuelas Públicas del Condado de Broward mantienen el compromiso de apoyar el proceso de cura y recuperación de los estudiantes, los empleados y la comunidad en general.

Oficina de Asesoría Familiar: 754-321-1590

Centro de Bienestar de MSD: 754-322-2266

Portal de Salud Mental de BCPS : bcps-mentalhealth.com

APOYO EN LA COMUNIDAD:

Marque 2-1-1 BROWARD para TODOS los servicios

En caso de emergencia, llame o envíe un mensaje de texto al 911

Broward Connection Guide: browardconnections.org

Línea Nacional de Prevención del Suicidio: 1-800-273-8255 | suicidepreventionlifeline.org

Línea Nacional de Ayuda de Abuso de Sustancias y de Salud Mental: 1-800-662-HELP

Eagles' Haven: 954-618-0350 | eagleshaven.org

BED<es/mds/02/22> Document translated by the Bilingual/ESOL Department (02/22)