

*Um Guia Familiar para  
Conversas com seus filhos*

## Preparando-se para a passagem de mais um ano desde a tragédia na Marjory Stoneman Douglas High School



# Dia de Ação e Amor

## 14/2

### #2getherInServiceandLove

### Ao nos aproximarmos da passagem de mais um ano, que reações poderemos esperar em nossos filhos?

- Os sobreviventes da tragédia podem parecer estar “de volta ao normal”, mas às vezes ainda se sentem tristes, assustados, ansiosos ou irritados.
- As crianças e adultos podem ficar angustiados com outros acontecimentos preocupantes em suas vidas quando são lembrados da tragédia – mesmo que suas próprias experiências não estejam relacionadas, tais como perdas por outras causas, incluindo a pandemia da COVID-19, violência em sua própria comunidade ou desigualdades raciais que continuam a vivenciar. Essas outras perdas e fatores de estresse podem, naturalmente, ser de importância primordial para eles.
- As crianças e jovens podem não falar aos seus pais ou outros adultos que há momentos em que se sentem irritados ou preocupados porque estão envergonhados desses sentimentos ou não querem incomodar seus pais.
- Compartilhe suas preocupações e sentimentos e como você lida com eles.
- Permita que seus filhos assumam seus próprios sentimentos – se eles sentem medo, é porque eles realmente têm medo, mesmo que seus receios não sejam realistas. Proporcione uma segurança adequada, mas também ajude-os a aprender a lidar com a dor, o medo, a tristeza e outras emoções difíceis.
- Incentive seus filhos a falar sobre o que os está incomodando. No entanto, geralmente não se recomenda forçá-los a falar (a menos que você esteja preocupado que eles possam se ferir ou a outros, ou estejam se colocando em perigo). Continue disponível e presente, mas espere que eles aceitem o seu convite a um diálogo.
- Alguns dos sinais de angústia podem incluir:
  - Tristeza, depressão ou mau humor
  - Ansiedade ou medo
  - Problemas de atenção ou dificuldades acadêmicas recentes ou agravantes
  - Mudanças no comportamento
  - Isolamento social ou afastamento de amigos ou atividades que antes eram desfrutadas
  - Mudanças no apetite ou sono
  - Problemas físicos como cansaço, dores de cabeça ou de estômago
  - Comportamento imaturo; dificuldade de relacionamento com amigos ou familiares
  - Início ou aumento no uso de álcool, tabaco ou drogas
  - Comportamentos de risco

- Alguns jovens que não foram diretamente afetados pelo tiroteio podem se ressentir da atenção voltada novamente para esta tragédia; alguns jovens que ainda estão tendo dificuldade de se adaptar à tragédia também podem se opor a falar sobre isso novamente.
- À medida que as famílias se confrontam com a pandemia global ou com outra crise global, e com as complicações sociais e políticas associadas, é mais importante do que nunca que os pais conscientizem seus filhos sobre o mundo ao seu redor e os incentivem a agir com integridade, e com amor e dedicação.

## Será que meus filhos devem participar de um evento ou programa que comemore aqueles que perderam suas vidas ou foram profundamente afetados pelo tiroteio, ou que reconheça o impacto que isso teve em nossa comunidade?

- Eventos memoriais e comemorativos podem ajudar os jovens a expressar e lidar com seus sentimentos que, de outra forma, poderiam parecer impossíveis de serem enfrentados sozinhos.
- Saber que outros ainda estão, às vezes, sofrendo o impacto do tiroteio pode ajudar os jovens a lidar com mais sucesso.
- Os adultos devem tentar não dizer às crianças o que devem sentir ou como devem expressar seus sentimentos. Em vez disso, pergunte aos seus filhos como eles estão se sentindo e o que eles acham que pode ajudá-los a se sentir melhor.
- Descubra maneiras de como seus filhos podem ajudar outros. As pessoas lidam melhor com uma crise se forem capazes de ajudar outros, mesmo que a ajuda oferecida não seja relacionada à tragédia.
- Alguns jovens podem preferir não participar de uma atividade de grupo centrada na comemoração, mas sim reconhecer a passagem de mais um ano de uma forma significativa e pessoal.
- Diferentes jovens e adultos terão diferentes desejos e necessidades em torno desta época.
- Alguns jovens podem preferir não ter nenhuma atividade formal ou mesmo informal. Alguns jovens podem até ficar irritados com a atenção contínua ou renovada focada em um evento triste que ocorreu anos atrás, especialmente se eles tiverem que lidar com perdas ou crises mais recentes. Os adultos não devem forçar os jovens a participar dos eventos de comemoração.
- Ao planejar e participar ativamente de um evento memorial como parte da comunidade escolar, os jovens têm um pouco de controle sobre como irão se lembrar da tragédia e do impacto que ela teve em si mesmos e em sua comunidade.
- Os jovens devem ter um papel ativo no planejamento de eventos memoriais para garantir que os eventos sejam adequados ao seu nível de desenvolvimento e atendam às suas necessidades pessoais.
- Eventos comemorativos e atividades comemorativas podem ser simples e informais.

## O que posso fazer em casa para ajudar meus filhos a se prepararem e entenderem melhor os eventos memoriais da escola ou da comunidade?

- Fale com seus filhos sobre o que aconteceu e como eles estão se sentindo. Compartilhe com eles suas reações e sentimentos e o que lhe ajudou a lidar e se adaptar.
- Você pode ajudar seus filhos a se prepararem para atividades comemorativas que acontecerão na escola e na comunidade, tendo diálogo com eles em casa antes dos eventos.
- Compartilhe qualquer preocupação que você tenha com alguém da escola de seus filhos e informe essa pessoa sobre qualquer acontecimento pessoal/familiar relevante (tais como perdas ou traumas). Dessa forma, a escola pode proporcionar um melhor apoio aos seus filhos.
- Avise a escola se achar que seus filhos não devem participar de um evento memorial ou comemorativo que esteja sendo realizado na escola.
- Proporcione garantias apropriadas, mas não dê falsas garantias. Se eles têm preocupações realistas, ajude-os a aprender a lidar com a incerteza e o medo, em vez de tentar fingir que as preocupações não são realistas.

- Lembre os jovens de que você, o pessoal da escola e outras pessoas da comunidade estão fazendo todo o possível para mantê-los seguros.
- Considere limitar o tempo de exposição à cobertura na televisão ou em outros meios de comunicação (incluindo internet e redes sociais), especialmente se incluir algum material gráfico ou emocional. Se as crianças maiores assistem à cobertura televisiva,

tente gravá-la e assistir junto com elas, e aproveite a oportunidade para falar sobre o que elas estão vendo e como isso as faz (e você) sentir. Geralmente, os jovens estão bem conscientes do que os adultos assistem na televisão; esse é um bom momento para desligar a televisão – isso vai lhe ajudar a dar mais atenção a seus filhos e às suas necessidades.

## Como posso saber se meus filhos devem receber mais ajuda do que posso oferecer? Onde posso procurar tal ajuda?

- A passagem de mais um ano desde o tiroteio na MSD em 2018 pode levar a uma série de reações transtornantes, mesmo entre pessoas que são psicologicamente saudáveis.
- Fale com alguém que não seja da família para pedir conselhos se seus filhos continuarem muito transtornados por vários dias, estiverem preocupados com muitas coisas, ou estiverem tendo (mais) problemas na escola, em casa, ou com seus amigos.
- Fale com alguém na escola se estiver preocupado com seus filhos ou se precisar de assistência.
- Consulte o professor, assistente social, orientador escolar ou pediatra de seus filhos, ou um profissional de saúde mental para aconselhamento.
- Não espere até achar que seus filhos precisam de aconselhamento – procure aconselhamento e apoio sempre que achar que será útil.

## RECURSOS LOCAIS

Para mais recursos locais, acesse a página de Recursos de Saúde Mental das Escolas Públicas do Condado de Broward no site [browardschools.com/recovery](http://browardschools.com/recovery)

### INICIATIVAS DE APOIO E RECUPERAÇÃO AOS ALUNOS DA BCPS:

As Escolas Públicas do Condado de Broward continuam empenhadas em apoiar o processo contínuo de reabilitação e recuperação dos alunos, do corpo docente e de toda a comunidade.

Escritório de Aconselhamento Familiar: 754-321-1590

Centro de Bem-Estar da MSD: 754-322-2266

Portal de Saúde Mental da BCPS: [bcps-mentalhealth.com](http://bcps-mentalhealth.com)

### APOIO NA COMUNIDADE:

Disque 2-1-1 BROWARD para TODOS os serviços

**Se houver uma emergência, ligue ou envie uma mensagem de texto para 911**

Broward Connection Guide: [browardconnections.org](http://browardconnections.org)

Linha Direta Nacional de Prevenção do Suicídio: 1-800-273-8255 | [suicidepreventionlifeline.org](http://suicidepreventionlifeline.org)

Linha Nacional de Apoio ao Abuso de Substâncias e Saúde Mental: 1-800-662-HELP

Eagles' Haven: 954-618-0350 | [eagleshaven.org](http://eagleshaven.org)

BED<pt-br/j/01/22>Document translated by the Bilingual/ESOL Department (01/22)