

*Guia para Pais sobre  
Como Falar com Seus Filhos*

## Preparando-se para a passagem de dois anos desde a tragédia na Marjory Stoneman Douglas High School



# Dia de Serviço e Amor

2/14

#2getherInServiceandLove

### Dois anos após a tragédia, que reações podemos esperar em nossos filhos?

- Muitos jovens e adultos continuam a manifestar reações à tragédia ocorrida há quase dois anos. Eles podem parecer estar “de volta ao normal”, mas às vezes ainda se sentem tristes, assustados, ansiosos ou irritados.
- Crianças e jovens podem não dizer aos seus pais ou outros adultos que há momentos em que se sentem estressados ou preocupados, por estar envergonhados desses sentimentos ou por não querer incomodar seus pais.
- Compartilhe com eles suas preocupações e sentimentos e como lidar com isso.
- Permita que seus filhos assumam seus próprios sentimentos – se eles sentem medo, é porque eles realmente têm medo, mesmo que seus receios sejam infundados. Ofereça garantias adequadas, mas também ajude-os a aprender a lidar com o medo, a tristeza e outras emoções difíceis.
- Abra um diálogo com seus filhos para falar sobre o que os está incomodando. No entanto, geralmente não é apropriado 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 indícios de angústia incluem:
  - Tristeza, mau humor ou depressão
  - Ansiedade ou medo
  - Problemas de atenção ou dificuldades acadêmicas novas ou piores
  - Mudança no comportamento
  - Isolamento social ou afastamento de amigos ou atividades que antes eram desfrutadas
  - Mudanças no apetite ou sono
  - Queixas físicas como cansaço, dores de cabeça ou de estômago
  - Comportamento imaturo; dificuldade de relacionamento com amigos ou familiares
  - Início ou aumento de uso de álcool, tabaco ou drogas
  - Comportamentos de risco
- No aniversário de dois anos, mesmo os jovens que já não mais apresentam dificuldades significativas podem voltar a vivenciar alguns dos sentimentos que tiveram na época da tragédia, ou lembrar dos sentimentos de perda relacionados à morte de um amigo (ou amigos) ou familiares.

*(Continua na próxima página)*

- Alguns jovens que não foram diretamente afetados pela tragédia podem se sentir magoados com a atenção sendo novamente voltada ao evento; alguns que ainda têm dificuldade em se adaptar ao ocorrido podem se opor a falar sobre o assunto novamente.
- Os jovens que estão tentando lidar com uma crise não relacionada ao evento ou que têm um histórico de perda ou trauma podem ser particularmente vulneráveis nos dias e semanas em torno da passagem de dois anos da tragédia. A atenção a uma crise muitas vezes lembra as pessoas de outras dificuldades em suas vidas – sejam elas outros eventos no passado, desafios constantes ou preocupações com futuras perdas ou crises.

## **Será que meus filhos devem participar de um evento ou programa que comemora as vidas daqueles que foram perdidos ou significativamente afetados pela tragédia, ou que reconhece o impacto causado em nossa comunidade?**

- Eventos memoriais e comemorativos podem ajudar crianças e jovens a expressar e lidar com seus sentimentos que, de outra forma, poderiam parecer insuportáveis para enfrentar sozinhos.
- Saber que outros ainda estão, às vezes, sentindo o impacto do evento, mesmo dois anos depois, 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 são melhor capazes de lidar com uma crise se puderem ajudar outros, mesmo que a ajuda oferecida não seja relacionada à tragédia.
- Alguns jovens podem querer homenagear a passagem de mais um ano de forma pessoal e significativa, e podem preferir não participar de uma atividade em grupo centrada na comemoração.
- Cada jovem e cada adulto terá diferentes desejos e necessidades em torno desta data.
- Alguns jovens podem preferir nenhuma atividade formal ou mesmo informal. Alguns jovens podem até ficar incomodados com a atenção constante ou renovada voltada a um evento ocorrido há dois anos. Os adultos não devem forçar os jovens a participar de solenidades memoriais.
- Ao planejar e participar ativamente de um evento memorial como parte da comunidade escolar, os jovens têm um pouco de controle sobre como lembrarão do evento e do impacto causado em si mesmos e na comunidade.
- Os jovens devem ter um papel ativo no planejamento de eventos memoriais para garantir que os eventos sejam apropriados ao seu nível de desenvolvimento e atendam às suas necessidades pessoais.
- Eventos memoriais e atividades comemorativas podem ser simples e informais.

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

- Converse com seus filhos sobre o que aconteceu e como eles estão se sentindo. Converse com eles sobre suas reações e sentimentos e o que lhe ajudou a lidar e se adaptar.
  - Forneça garantias adequadas, mas não garantias falsas. Se os jovens têm preocupações reais, ajude-os a lidar com a incerteza e o medo, em vez de tentar fingir que as preocupações são infundadas.
- Você pode ajudar seus filhos a se prepararem para as atividades comemorativas que serão realizadas na escola e na comunidade, tendo diálogos com eles em casa antes dos eventos.
- Lembre os jovens de que vocês, a equipe escolar e outras pessoas da comunidade estão fazendo todo o possível para mantê-los seguros.

*(Continua na próxima página)*

- Compartilhe quaisquer preocupações que você tenha com alguém da escola de seu filho e informe essa pessoa sobre quaisquer experiências pessoais/familiares relevantes (como perda ou trauma). Dessa forma, a escola pode proporcionar um melhor apoio aos seus filhos.
- Informe à escola se você achar que seus filhos não devem participar de algum evento memorial ou comemorativo sendo realizado na escola.
- 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 assistí-la juntos, e use essa oportunidade para falar sobre o que estão assistindo e como elas (e você) se sentem. As crianças costumam ter bastante consciência do que os adultos estão assistindo na televisão; este é um momento ideal para desligar a televisão – isso ajudará você a se concentrar melhor em seus filhos e nas necessidades deles.

## Como posso saber se meus filhos precisam de mais ajuda do que sou capaz de oferecer? Onde posso procurar tal ajuda?

- O aniversário de dois anos pode levar a uma série de reações transtornantes, mesmo entre indivíduos que são psicologicamente saudáveis.
- Busque conselhos de alguém que não seja da família, caso seus filhos continuem muito transtornados por vários dias, estejam estressados ou preocupados com muitas coisas, ou estejam tendo (mais) problemas na escola, em casa ou com seus amigos.
- Fale com alguém na escola se tiver preocupações com os seus filhos ou se quiser alguma ajuda.
- Você pode falar com o professor, o assistente social ou o orientador escolar; pediatra; ou profissional de saúde mental para obter aconselhamento.
- Não espere até que seus filhos precisem de aconselhamento – aproveite o aconselhamento e o apoio sempre que você achar que será útil.

## RECURSOS LOCAIS

Para recursos locais adicionais, acesse o site de Recursos de Saúde Mental das Escolas Públicas do Condado de Broward em [browardschools.com/recovery](http://browardschools.com/recovery).

### STUDENT SUPPORT INITIATIVES & RECOVERY da BCPS (Iniciativas de Apoio ao Estudante & Recuperação):

As Escolas Públicas do Condado de Broward continuam empenhadas em apoiar a cura e recuperação contínua dos estudantes, 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**  
Em caso de emergência, ligue ou envie 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 Assistência a Abuso de Substâncias e Saúde Mental**  
Helpline: 1-800-662-HELP

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



**The School Board of Broward County, Florida** • Lori Alhadeff • Robin Bartleman • Heather P. Brinkworth • Patricia Good • Donna P. Korn • Laurie Rich Levinson Ann Murray • Dr. Rosalind Osgood • Nora Rupert • Robert W. Runcie, Superintendent of Schools

O Conselho Escolar do Condado de Broward, Flórida, proíbe qualquer política ou procedimento que resulte em discriminação com base em idade, cor, deficiência, identidade de gênero, expressão de gênero, informação genética, estado civil, nacionalidade, raça, religião, sexo ou orientação sexual. O Conselho Escolar também oferece igualdade de acesso aos Escoteiros e outros grupos designados de jovens. Os indivíduos que desejam registrar queixa de discriminação e/ou de assédio podem ligar para o Diretor de Equal Educational Opportunities/ADA Compliance Department e o Coordenador de Equidade/Title IX do Distrito pelo telefone 754-321-2150, ou através de Máquina de Teletipo (TTY) 754-321-2158. Os indivíduos com deficiência solicitando adaptações nos termos da lei Americans with Disabilities Act Amendments Act of 2008 (ADAAA) podem ligar para o Departamento de Equal Educational Opportunities/ADA Compliance pelo telefone 754-321-2150 ou através de Máquina de Teletipo (TTY) 754-321-2158. [browardschools.com](http://browardschools.com)