

*Guia para Pais sobre  
Como Falar com Seus Filhos*

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



*Dia de Ação  
e Amor*

**2/14**

**#2getherInServiceandLove**

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

- Muitos jovens e adultos continuam a manifestar reações à tragédia ocorrida há quase três anos. Eles podem parecer estar “de volta ao normal”, mas às vezes ainda se sentem tristes, com medo, ansiosos ou irritados.
- Crianças e jovens podem não falar 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 fale sobre 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 o conforto adequado, 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 risco). 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 recentes ou agravantes
  - 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
- Na comemoração de três anos, mesmo os jovens que já não mais apresentam dificuldades significativas podem voltar a sentir 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 próximos da passagem de três 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 comemore as vidas daqueles que morreram ou foram significativamente afetados pela tragédia, ou que reconheça 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 três anos depois, pode ajudar os jovens a lidar melhor.
- Os adultos devem tentar não falar 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 crises se puderem ajudar outros, mesmo que a ajuda oferecida não seja relacionada à tragédia.
- Alguns jovens podem querer comemorar a passagem de mais um ano de forma pessoal e significativa, e podem preferir não participar de uma atividade em grupo voltada à comemoração.
- Cada jovem e cada adulto terá diferentes desejos e necessidades em torno desta data.
- Alguns jovens podem preferir não participar de nenhuma atividade formal ou mesmo informal. Alguns jovens podem até ficar incomodados com a atenção constante ou renovada voltada a um evento ocorrido há três 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 terão 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 maturidade 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 preparar e entender melhor os eventos memoriais na escola ou na comunidade?**

- Converse com seus filhos sobre o que aconteceu e como eles estão se sentindo. Fale sobre suas reações e sentimentos e o que lhe ajudou a lidar e se adaptar. Você pode ajudar seus filhos a se preparar para as atividades comemorativas que serão realizadas na escola e na comunidade por meio de diálogos em casa antes dos eventos.
- Forneça o conforto adequado, 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. Lembre os jovens de que você, a equipe escolar e outras pessoas da comunidade estão fazendo o máximo possível para mantê-los seguros.

*(Continua na próxima página)*

- Compartilhe suas preocupações com alguém na escola do seu filho e informe essa pessoa sobre quaisquer experiências pessoais/de família 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, muitas vezes, têm bastante consciência do que os adultos estão assistindo na televisão; este é um momento ideal para desligar a televisão – isso ajudará você a dar mais atenção aos seus filhos e às 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 três 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 seus filhos ou se precisar de alguma ajuda.
- Você pode falar com o professor, assistente social, orientador escolar, pediatra ou profissional de saúde mental para obter aconselhamento.
- Não espere até que seus filhos precisem de aconselhamento – use o aconselhamento e o apoio sempre que você achar que será útil.

## RECURSOS LOCAIS

Para mais recursos locais, 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 o restabelecimento e recuperação contínuos de alunos, corpo docente e 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 COMUNITÁRIO:

**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)