

# Cómo prepararse para conmemorar un año de la tragedia de la escuela secundaria Marjorie Stoneman Douglas

*Una guía para que los padres hablen con sus hijos*

Este recurso aborda preguntas e inquietudes de los padres al acercarse el primer año de la tragedia de la secundaria Marjory Stoneman Douglas y les ofrece consejos para ayudar a sus hijos.



## A un año de la tragedia, ¿qué reacciones podemos esperar de nuestros hijos?

- Muchos niños, jóvenes y adultos todavía están siendo afectados por la tragedia que ocurrió hace un año atrás. Pueden aparentar haber “vuelto a la normalidad” pero por momentos aún se sienten tristes, asustados, ansiosos o enojados.
- No siempre niños y jóvenes dicen a los padres u otros adultos que hay momentos en que se sienten confusos o preocupados ya sea por vergüenza o por no preocuparlos.
- Comparta con ellos sus dificultades y sentimientos y las formas cómo usted los supera.
- Deje que sus hijos afronten sus propios sentimientos—cuando dicen sentirse asustados, es porque están asustados, aun cuando sus temores no sean reales. Proporcione el consuelo necesario, pero también ayúdelos a lidiar con miedos, tristezas y otras emociones difíciles.
- Invite a sus hijos a que hablen con usted sobre lo que les molesta. Aunque no recomendamos forzarlos a hablar (a menos de que a usted le preocupe que se hagan daño o perjudiquen a otros o se pongan en peligro). Permanezca a su disposición y esté atento, pero espere a que ellos acepten la invitación.
- Algunas señales de sufrimiento que hay que tener en cuenta:
  - Tristeza, depresión o irritabilidad
  - Ansiedad o miedos
  - Problemas de atención o problemas académicos ya sean nuevos o que han empeorado
  - Cambios en la conducta
  - Aislamiento social o retraimiento de sus amigos o actividades que antes le gustaban
  - Cambios en el apetito o el sueño
  - Molestias físicas, como sentirse cansado(a), con dolor de cabeza o de estómago
  - Muestra menos madurez; tiene dificultad para llevarse bien con amigos o familiares
  - Inicio reciente o aumento en el consumo de bebidas alcohólicas, tabaco o drogas
  - Conductas de riesgo
- Después de un año, aunque niños y jóvenes ya no muestren problemas significativos pueden volver a experimentar algunos de los sentimientos que tuvieron en el momento de la tragedia o pueden recordar la pérdida de un amigo (amigos) o familiar(es) fallecido(s).

*(Continúa en la siguiente página)*

- Algunos de los niños y jóvenes que no sufrieron un impacto directo por la tragedia pueden sentirse fastidiados por la atención que se está dando otra vez al hecho; otros, que todavía tienen dificultad en aceptar lo que pasó, pueden mostrar renuencia a hablar sobre el tema.
- Niños y jóvenes que están tratando de lidiar con una crisis no relacionada o que tienen una experiencia de pérdida o trauma pueden sentirse particularmente vulnerables en los días y semanas cercanas al primer año de la tragedia. El foco de atención hacia una crisis a menudo recuerda a las personas otras dificultades en sus vidas ya sean acontecimientos del pasado, problemas actuales, o preocupaciones de pérdida futura u otros momentos de crisis.

## ¿Mis hijos deben participar en eventos o programas en conmemoración de las vidas de aquellos que perdimos o, sufrieron cambios significativos o de reflexión sobre el impacto de la tragedia en nuestra comunidad?

- Recordatorios y actos conmemorativos pueden ayudar a sus hijos a expresarse y hacer frente a sus sentimientos, que de otro modo sería abrumador enfrentarlos solos.
- Saber que otras personas aún sufren el impacto de lo que pasó, aunque haya pasado un año, puede ayudar a que niños y jóvenes hagan frente a sus sentimientos con más éxito.
- Los adultos no deberían decir a niños y jóvenes cómo sentirse o cómo expresar sus sentimientos. Mas bien, deberían preguntarles cómo se están sintiendo y lo que creen que los haría sentir mejor.
- Averigüe formas en la que sus hijos pueden ayudar a otros. Puede que enfrenten los problemas de una mejor manera cuando se sienten capaces de ayudar a otros, aun cuando la ayuda no se relacione con la tragedia.
- Es posible que algunos niños y jóvenes deseen recordar el primer aniversario de la tragedia de una forma personal y significativa prefiriendo no participar en una actividad de conmemoración grupal.
- Al acercarse la fecha, niños y adultos diferentes tendrán deseos y necesidades diferentes.
- Es probable que algunos niños y jóvenes eviten una actividad formal o hasta una informal. Otros pueden sentirse fastidiados por la atención continua o reanudada de lo que pasó un año atrás. Los adultos no deben forzarlos a participar en actividades recordatorias.
- Cuando niños y jóvenes son parte activa de la planificación y participan en eventos de conmemoración de la comunidad escolar tienen cierto control sobre cómo recordarán el hecho y qué impacto tendrá sobre ellos y su comunidad.
- Niños y jóvenes deberían tener un rol activo en la planificación de las actividades conmemorativas para asegurarse de que corresponden a su nivel de desarrollo y, cubren sus necesidades personales.
- Los recordatorios y las actividades conmemorativas pueden ser simples e informales.

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

- Hable con sus hijos sobre lo que pasó y pregúnteles cómo se sienten al respecto. Comparta con ellos sus propias reacciones y sentimientos y lo que le ha ayudado a enfrentarlos y a adaptarse.
- Puede prepararlos para las actividades de conmemoración que se llevarán a cabo en la escuela y la comunidad al hablar con anticipación sobre el hecho en la casa.
- Proporcione seguridad y confianza, pero no les dé falsas expectativas. Si tienen preocupaciones reales, ayúdelos a enfrentar sus inseguridades y miedos, en vez de hacerles creer que esas preocupaciones no tienen fundamento.
- Informe a sus hijos sobre todo lo que usted, el personal escolar, y otras personas en la comunidad están haciendo para mantenerlos seguros.

*(Continúa en la siguiente página)*

- Comparta sus preocupaciones con alguien en la escuela de sus hijos y mencione cualquier experiencia relevante, ya sea personal o familiar (como pérdidas o traumas). De esta manera, la escuela puede ofrecer un apoyo más efectivo a sus hijos.
- Informe a la escuela cuando considere que sus hijos no deben participar en recordatorios o actividades de conmemoración que se llevarán a cabo en la escuela.
- Considere limitarles el tiempo a la cobertura televisiva u otro medio de difusión (incluso la Internet y las redes sociales), especialmente cuando incluyen cualquier material gráfico o de fuerza emotiva. Si sus hijos mayores quieren ver la cobertura televisiva, trate de grabarla y verla juntos, y aproveche el momento para hablar con ellos sobre lo que ven y lo que les hace sentir. A menudo los niños y jóvenes están atentos a lo que los adultos ven por televisión; este es un buen momento de apagarla; así, podrá enfocarse mejor en sus hijos y sus necesidades.

## ¿Cómo saber si mis hijos necesitan más ayuda de la que yo les puedo ofrecer? ¿Dónde la busco?

- El primer aniversario de la tragedia puede conducir a una serie de reacciones adversas, aun entre personas con buena salud mental.
- Pida consejo a alguien fuera de la familia si sus hijos continúan sintiéndose incómodos por varios días, se enojan o preocupan por muchas cosas o están presentando (más) problemas en la escuela, la casa o con sus amigos.
- Hable con alguien en la escuela si está preocupado(a) por sus hijos o le gustaría recibir algún tipo de ayuda.
- Puede pedir consejo al maestro de sus hijos, el trabajador social o el consejero escolar; el pediatra; o un profesional en salud mental.
- No espere hasta cuando usted crea que sus hijos necesitan ayuda— aproveche la orientación y el apoyo cuando crea que les puede ser útil.

### RECURSOS LOCALES

Para más recursos locales, acceda al sitio de apoyo en situaciones de crisis de las Escuelas Públicas del Condado de Broward (BCPS)

[www.browardschools.com/crisissupport](http://www.browardschools.com/crisissupport)

- Portal de Salud Mental de BCPS:  
[www.bcps-mentalhealth.com](http://www.bcps-mentalhealth.com)
- Marque **2-1-1 BROWARD** para **TODOS los servicios (o marque 954-537-0211)**  
[BrowardConnections.org](http://BrowardConnections.org)
- Línea Nacional de Prevención del Suicidio: **1-800-273-8255**  
[suicidepreventionlifeline.org](http://suicidepreventionlifeline.org)
- Línea Nacional de Ayuda de Abuso de Sustancias y Salud Mental:  
**1-800-662-HELP**

#### APOYO A LA COMUNIDAD

**Broward County Resiliency Center (BCRC)**  
Pine Trails Park Amphitheater  
10561 Trails End, Parkland, FL 33076  
**954-684-4265** o **754-321-1590**

Lun - Vie 12pm - 7pm

Sáb - Dom 12pm - 5pm

*El BCRC está a la disposición de toda la comunidad*