

Preparando-se para a Passagem de Um Ano da Tragédia da Marjory Stoneman Douglas High School

Guia para Pais sobre Como Falar com Seus Filhos

Este folheto aborda dúvidas e preocupações que os pais possam ter ao nos aproximar do aniversário de um ano da tragédia da Marjory Stoneman Douglas High School e oferece conselhos sobre como os pais podem ajudar seus filhos.



Um ano após a tragédia, que reações podemos esperar ver em nossos filhos?

- Muitos jovens e adultos continuam a ter reações à tragédia que ocorreu há quase um ano. Eles podem parecer estar “de volta ao normal”, mas às vezes ainda se sentem tristes, assustados, ansiosos ou irritados.
- Crianças e jovens podem não falar aos seus pais ou outros adultos que há momentos em que se sentem perturbados ou preocupados porque estão envergonhados desses sentimentos ou não querem perturbar seus pais.
- Compartilhe com eles suas preocupações e sentimentos e como lidar com isso.
- Permita que seus filhos tenham seus próprios sentimentos – se eles sentem medo, é porque eles realmente têm medo, mesmo que seus receios sejam infundados. Forneça garantias apropriadas, mas também ajude-os a aprender a lidar com o medo, a tristeza e outras emoções difíceis.
- Convide seus filhos a ter um diálogo sobre o que está incomodando eles. 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 seu convite a um diálogo.
- Alguns dos indícios de angústia incluem:
 - Tristeza ou humor deprimido ou irritável
 - Ansiedade ou medo
 - Problemas de atenção, novas ou agravantes dificuldades acadêmicas
 - Mudança no comportamento
 - Isolamento social ou afastamento de amigos ou atividades que eram anteriormente apreciadas
 - 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 de uso de álcool, tabaco ou drogas
 - Comportamentos de risco
- No aniversário de um ano, mesmo os jovens que não estejam ainda com dificuldades significativas podem voltar a ter alguns dos sentimentos que sofreram no momento da tragédia, ou serem lembrados 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 ficar magoados com a atenção sendo novamente voltada ao evento; alguns que ainda têm dificuldade em se adaptar ao acontecimento também podem se opor a falar sobre isso novamente.
- Os jovens que estão tentando lidar com uma crise não relacionada ou que têm um histórico de perda ou trauma podem ser particularmente vulneráveis nos dias e semanas em torno da passagem de um ano da tragédia. A atenção a uma crise muitas vezes relembra as pessoas de outras dificuldades em suas vidas – sejam elas outros eventos no passado, desafios contínuos ou preocupações com futuras perdas ou crises.

Será que meus filhos devem participar de um evento ou programa que homenageia aqueles que perderam suas vidas ou ficaram significativamente alterados pela tragédia, ou que reconhece o impacto que isso teve em nossa comunidade?

- Solenidades de homenagem podem ajudar crianças e jovens a expressar e lidar com seus sentimentos que, de outra forma, poderiam parecer insuportáveis para lidar sozinhos.
- Saber que outros ainda estão, às vezes, sentindo o impacto do evento, mesmo um ano 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 um ano de uma 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 contínua ou renovada voltada a um evento ocorrido há um ano. Os adultos não devem forçar os jovens a participar de solenidades de homenagem.
- Ao planejar e participar ativamente de um evento de homenagem como parte da comunidade escolar, os jovens têm um pouco de controle sobre como eles se lembrarão do evento e do impacto que ele teve em si e em sua comunidade.
- Os jovens devem ter um papel ativo no planejamento de solenidades de homenagem para garantir que os eventos sejam apropriados ao seu nível de desenvolvimento e atendam às suas necessidades pessoais.
- Eventos e solenidades de homenagem podem ser simples e informais.

O que posso fazer em casa para ajudar meus filhos a se prepararem e entender melhor as solenidades de homenagem na escola ou na 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 ajustar.
- Você pode ajudar seus filhos a se prepararem para os eventos de homenagem que serão realizados na escola e na comunidade, ao ter diálogos em casa antes dos eventos.
- Forneça garantias apropriadas, mas não garantias falsas. Se os jovens tiverem preocupações realistas, ajude-os a lidar com a incerteza e o medo, em vez de tentar fazer de conta que as preocupações são infundadas.
- Lembre os jovens de que vocês, o pessoal da escola 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 e informe essa pessoa sobre quaisquer experiências pessoais/familiares relevantes (como perdas ou trauma). Dessa forma, a escola pode fornecer um melhor apoio aos seus filhos.
- Informe à escola se você acha que seus filhos não devem participar de algum evento comemorativo sendo realizado na escola.
- Considere limitar o tempo de exposição à cobertura de televisão ou outras mídias (incluindo internet e mídia social), especialmente se envolver algum material gráfico ou emocional. Se as crianças maiores assistem à cobertura na televisão, 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. 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?

- O aniversário de um ano pode causar uma série de reações perturbadoras, mesmo entre indivíduos psicologicamente saudáveis.
- Fale com alguém que não seja da família para procurar conselhos, caso seus filhos continuem muito transtornados por vários dias, estejam perturbados ou preocupados com muitas coisas, ou estejam tendo (mais) problemas na escola, em casa ou com seus amigos.
- Fale com alguém da escola se você estiver preocupado com seus filhos ou se desejar algum auxílio.
- Você pode falar com o professor, o assistente social ou o orientador da escola de seus filhos; pediatra; ou profissional de saúde mental para aconselhamento.
- Não espere até achar que seus filhos precisam de aconselhamento – procure aconselhamento sempre que achar que isso será útil.

RECURSOS LOCAIS

Para recursos locais adicionais, acesse o site de suporte à crise das Escolas Públicas do Condado de Broward (BCPS): www.browardschools.com/crisissupport

- Portal de Saúde Mental da BCPS: www.bcps-mentalhealth.com
- Disque **2-1-1** BROWARD para TODOS os Serviços (ou **954-537-0211**) BrowardConnections.org
- Linha Direta Nacional de Prevenção do Suicídio: **1-800-273-8255** suicidepreventionlifeline.org
- Linha Nacional de Assistência a Abuso de Substâncias e Saúde Mental: **1-800-662-HELP**

APOIO DENTRO DA COMUNIDADE:

Centro de Resiliência do Condado de Broward (BCRC)
Pine Trails Park Amphitheater
10561 Trails End, Parkland, FL 33076
954-684-4265 ou **754-321-1590**

Seg-Sex 12h-19h
Sáb-Dom 12h-17h

O BCRC está aberto à toda a comunidade.