

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

## Cómo prepararse para el tercer aniversario de la tragedia de la escuela secundaria Marjorie Stoneman Douglas



# Día de Servicio y Amor

2/14

#2getherInServiceandLove

### Después de tres años de la tragedia, ¿qué reacciones esperamos ver en nuestros hijos?

- Muchos niños y adultos aún reaccionan ante la tragedia que ocurrió hace casi tres años atrás. Pueden aparentar estar "bien", pero, por momentos, todavía se sienten tristes, asustados, ansiosos o enojados.
- Los niños y jóvenes no siempre les dicen a sus padres u otros adultos que a veces se sienten confusos o preocupados, por vergüenza a estos sentimientos o por no causar preocupación.
- Comparta sus inquietudes y sentimientos con sus hijos y muéstreles cómo usted los maneja.
- Deje que sus hijos se expresen; si se sienten asustados es porque están asustados, aun cuando sus temores no tengan fundamento. Proporcione el consuelo necesario, pero también ayúdelos a afrontar sus miedos, tristezas y otras emociones difíciles.
- Invite a sus hijos a hablar con usted y que manifiesten lo que les está molestando. Sin embargo, no se recomienda forzarlos a hablar (a menos que usted tema que puedan hacerse daño o, perjudicar a otros o que sus vidas corran peligro). Manténgase atento y presente, pero espere a que ellos quieran hablar.
- Algunas señales de angustia que debe tomar en cuenta:
  - La tristeza o la depresión o la irritabilidad.
  - La ansiedad o los miedos
  - Los problemas de atención o las dificultades académicas nuevas o las que están empeorando.
  - Los cambios en el comportamiento
  - El aislamiento social o retraimiento de amigos o actividades que antes le gustaban
  - Los cambios en el apetito o el sueño
  - Las molestias físicas, como la de sentirse cansado(a) con dolor de cabeza o de estómago
  - Cuando se muestra menos maduro; tiene dificultad para llevarse bien con amigos o familiares
  - El inicio o el aumento del consumo de bebidas alcohólicas, tabaco o drogas
  - Las conductas de riesgo
- Después del paso de tres años, aun cuando los muchachos muestren no tener dificultades pueden nuevamente experimentar algunos de los sentimientos que sintieron al momento de la tragedia o recordar la pérdida de un amigo (amigos) o familiar(es) como consecuencia de este triste acontecimiento.

*(Continúa en la siguiente página)*

- Algunos de los niños y jóvenes que no fueron impactados directamente por la tragedia pueden resentir el hecho de que nuevamente se está dando atención a lo acontecido; otros, a quienes todavía se les hace difícil aceptar lo que pasó, pueden mostrar renuencia de hablar sobre el tema.
- Los muchachos que están afrontando una crisis no relacionada o que tienen una historia de pérdida o trauma pueden estar particularmente vulnerables en los días y semanas cercanas al tercer año de la tragedia. A menudo, prestar atención a una crisis, recuerda a las personas de otras dificultades en sus vidas, ya sean acontecimientos del pasado o problemas actuales o preocupaciones de futuras pérdidas o de momentos difíciles.

## ¿Deben mis hijos participar en un evento o programa para honrar las vidas que se perdieron o que sufrieron cambios significativos o en actividades que reconozcan el impacto causado en nuestra comunidad?

- Los actos recordatorios y conmemorativos pueden ayudar a los muchachos a expresarse y hacer frente a sus sentimientos que de otro modo puede ser abrumador enfrentarlos solos.
- Saber que, de vez en cuando, otras personas todavía sienten el impacto de lo que pasó, aunque ya hayan pasado tres años, puede ayudar a que los muchachos afronten sus sentimientos con más éxito.
- Los adultos no deben decir a los muchachos cómo sentirse o cómo expresar sus sentimientos. Más bien, deben preguntarles cómo se están sintiendo y qué los haría sentir mejor.
- Procure actividades en las que sus hijos puedan ayudar a otros. Las personas pueden afrontar sus problemas de una mejor manera cuando tienen la capacidad de ayudar, aun cuando no tenga relación con la tragedia.
- Algunos muchachos les gustaría conmemorar el paso de un año más de una forma personal y significativa y pueden preferir no participar en una actividad grupal que se centre en la conmemoración.
- Los deseos y necesidades pueden variar entre niños y adultos alrededor de esta fecha.
- Algunos muchachos pueden evitar una actividad formal o hasta una informal. Otros pueden sentirse fastidiados por la atención continua o por volver a tratar lo que pasó hace tres años atrás. Los adultos no deben forzar a los muchachos a participar en actividades recordatorias.
- Sin embargo, al planificar y participar activamente en eventos de conmemoración como parte de la comunidad escolar, sentirán que tienen algo de control sobre cómo van a recordar el hecho y el impacto que tendrá sobre ellos y la comunidad.
- Los muchachos deben tener un rol activo en la planificación de las actividades conmemorativas para asegurarse de que corresponda a su nivel de desarrollo y cubra sus necesidades personales.
- Los actos recordatorios y conmemorativos pueden ser simples e informales.

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

- Hable con sus hijos sobre lo que pasó y pregúnteles cómo se sienten. Comparta con ellos su reacción y sentimientos y cómo ha logrado afrontarlos y adaptarse.
- Al hablar anticipadamente del tema en la casa, puede ayudar a preparar a sus hijos para las actividades de conmemoración que se llevarán a cabo en la escuela y la comunidad.
- Proporcione seguridad y confianza, pero no les ofrezca falsas expectativas. Si tienen preocupaciones reales, ayúdelos a que afronten la incertidumbre y los miedos, en vez de hacerles creer que esas preocupaciones no tienen fundamento.
- Recuerde a sus hijos todo lo que usted, el personal escolar y otras personas en la comunidad están haciendo para mantenerlos seguros.

*(Continúa en la siguiente página)*

- En la escuela de sus hijos, comparta sus preocupaciones con alguien y mencione toda experiencia relevante ya sea personal o familiar (como pérdidas o traumas). De este modo, la escuela podrá ofrecer un apoyo más efectivo a sus hijos.
- Informe a la escuela cuando sienta que sus hijos no deben participar en actos recordatorios o actividades conmemorativas que se llevarán a cabo en las instalaciones.
- Considere limitar el tiempo de la cobertura televisiva o de otro medio de difusión (incluso la Internet y las redes sociales) a sus hijos, especialmente si están expuestos a material gráfico o emotivo. Si sus hijos mayores quieren ver la cobertura televisiva, trate de grabarla y verla con ellos para tener la oportunidad de hablarles sobre lo que ven y lo que les hace sentir. A menudo, los niños están conscientes de lo que los adultos están viendo; este es un buen momento para apagar la televisión—le ayudará a enfocarse mejor en sus hijos y sus necesidades.

## ¿Cómo me doy cuenta de que mis hijos necesitan más ayuda de la que yo les puedo ofrecer? ¿Dónde busco esta ayuda?

- El tercer aniversario de la tragedia puede ocasionar una serie de reacciones adversas, aun entre personas con buena salud mental.
- Pida consejo a alguien fuera de la familia si sus hijos siguen sintiéndose muy tristes por varios días, o si se enojan o se preocupan por muchas cosas o si presentan (más) problemas en la escuela, en la casa o con sus amigos.
- Hable con alguien en la escuela si está preocupado por sus hijos o si desea algún tipo de ayuda.
- Tal vez sea el momento de hablar con el maestro de sus hijos, el trabajador social o el consejero escolar; el pediatra; o un profesional en salud mental.
- No espere hasta cuando sus hijos necesiten terapia, aproveche la orientación y el apoyo en el momento que usted considere que les puede beneficiar.

## RECURSOS LOCALES

Para más recursos locales, acceda a Broward County Public Schools Mental Health Resources en [browardschools.com/recovery](http://browardschools.com/recovery).

### STUDENT SUPPORT INITIATIVES & RECOVERY DE BCPS:

Las Escuelas Públicas del Condado de Broward mantienen el compromiso de apoyar el proceso de cura y recuperación de los estudiantes, los empleados y la comunidad en general.

#### Family Counseling Office

754-321-1590

#### MSD Wellness Center

754-322-2266

#### BCPS Mental Health Portal

[bcps-mentalhealth.com](http://bcps-mentalhealth.com)

### LUGARES DE APOYO EN LA COMUNIDAD

#### Marque 2-1-1 para TODOS los servicios

En caso de emergencia, llame o envíe un mensaje de texto al 911

#### Broward Connection Guide

[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

Línea de ayuda: 1-800-662-HELP

#### Eagles' Haven

954-618-0350

[eagleshaven.org](http://eagleshaven.org)



**La Junta Escolar del Condado de Broward, Florida** Lori Alhadeff • Patricia Good • Debra Hixon • Donna P. Korn • Laurie Rich Levinson • Sarah Leonardi • Ann Murray • Dra. Rosalind Osgood • Nora Rupert • Robert W. Runcie, Superintendente Escolar

La Junta Escolar del Condado de Broward, Florida, prohíbe cualquier norma o procedimiento que resulte en la discriminación por razones de edad, color, discapacidad, identidad de género, expresión de género, información genética, estado civil, país de origen, raza, religión, género, u orientación sexual. La Junta Escolar también brinda igualdad de acceso a los Boy Scouts y a otros grupos de jóvenes designados. Las personas que deseen presentar una queja por discriminación o acoso pueden llamar al director de Equal Educational Opportunities/ADA Compliance Department y al Coordinador de Igualdad /Coordinador de Título IX del Distrito al 754-321-2150 o para uso del teletipo (TTY) al 754-321-2158. Las personas con discapacidades que soliciten adaptaciones según la Enmienda a la Ley sobre Estadounidenses con Discapacidades de 2008 (ADAAA) pueden llamar a Equal Educational Opportunities/ADA Compliance Department al 754-321-2150 o para uso del teletipo (TTY) al 754-321-2158. [browardschools.com](http://browardschools.com)

BED<es#210/mds/01/21>

Document translated/revised by the Bilingual/ESOL Department (01/21)