



Las amenazas o los actos de violencia, particularmente en las escuelas, pueden confundir y asustar a los niños que pueden sentirse en peligro o preocuparse de que sus amigos o seres queridos estén en peligro. Ellos buscarán en los adultos información y orientación sobre cómo reaccionar.

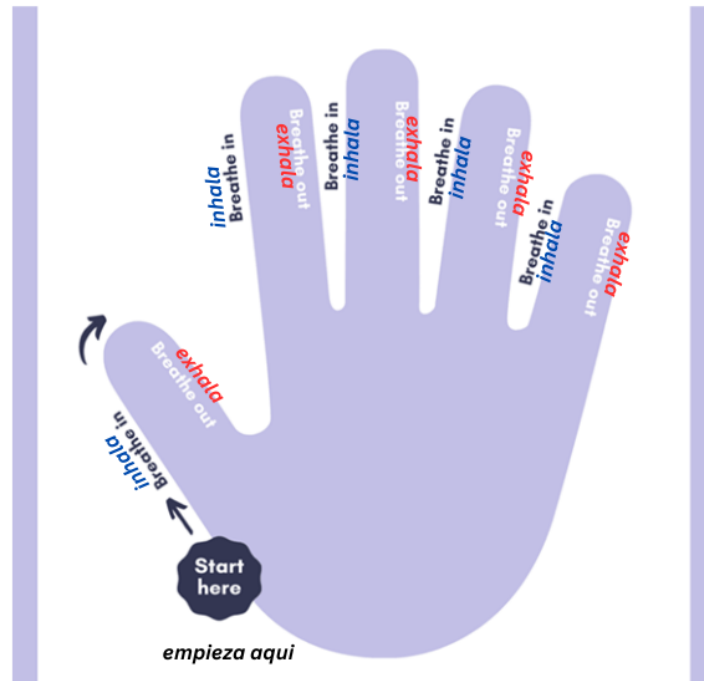
Los padres y el personal de la escuela pueden ayudar a los niños a sentirse seguros creando una sensación de normalidad y seguridad con ellos sobre sus miedos.

1. Asegúreles a los niños que están a salvo. Enfatice que las escuelas son muy seguras. Valide sus sentimientos. Explique que todos los sentimientos que tienen son normal cuando ocurre una tragedia. Deje que los niños hablen sobre sus sentimientos, ayúdelos a ponerlos en perspectiva y ayúdelos a expresar estos sentimientos apropiadamente.
2. Dedique tiempo para hablar. Sea paciente; los niños y jóvenes no siempre hablan de sus sentimientos fácilmente. Algunos niños prefieren escribir, tocar música o hacer un proyecto de arte como medio de expresión.
3. Mantenga sus explicaciones a nivel evolutivo apropiado para su estudiante. Enfatice la responsabilidad que tienen los estudiantes en el mantenimiento de escuelas seguras siguiendo las pautas de seguridad escolar (p. ej., informar a extraños en el colegio, informar amenazas a la seguridad escolar hechas por estudiantes o miembros de la comunidad, etc.), comunicar cualquier inquietud de seguridad personal a los administradores escolares y acceder el apoyo a sus necesidades emocionales.
4. Revisar los procedimientos de seguridad. Esto debe incluir procedimientos y medidas de seguridad en la escuela y en el hogar. Ayude a los niños a identificar al menos a un adulto en la escuela y en la comunidad a quien acudir si se sienten amenazados o en riesgo.
5. Observe el estado emocional de los niños. Los cambios en el comportamiento, el apetito y los patrones de sueño también pueden indicar el nivel de ansiedad o incomodidad de un niño. Busque la ayuda de un profesional especializado en salud mental si está preocupado.
6. Limite la cantidad de tiempo de televisión de estos eventos. Los adultos también deben tener en cuenta el contenido de las conversaciones que tienen entre ellos frente a los niños y limitar su exposición a comentarios vengativos, llenos de odio y rencor que podrían malinterpretarse.
7. Mantenga una rutina normal. Mantener un horario regular puede ser tranquilizador y promover la salud física. Asegúrese de que los niños duerman lo suficiente, coman regularmente y

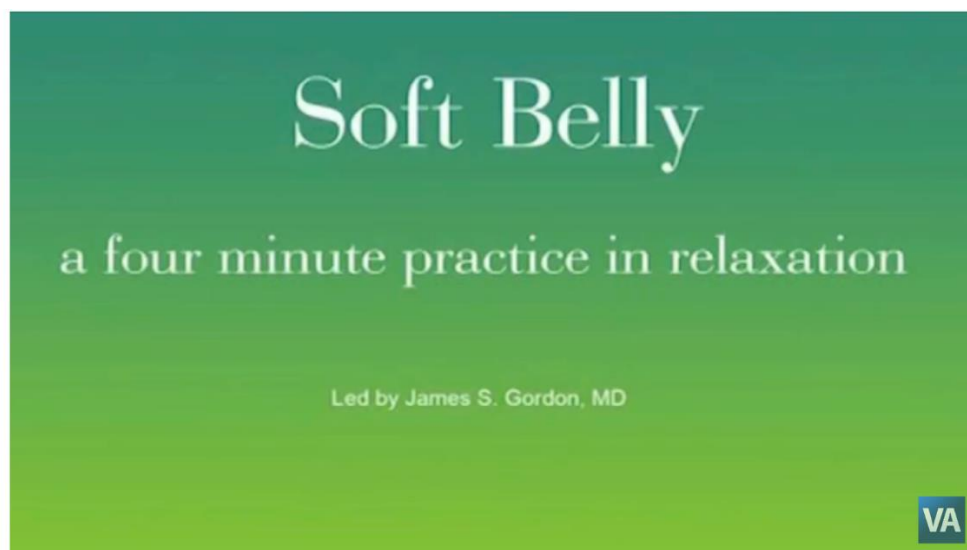
hagan ejercicio. Anímelos a mantenerse al día con sus tareas escolares y actividades extracurriculares, pero no los presione si parecen abrumados.

Actividades de relajación

Tranquilízate con un descanso mental para respirar utilizando 5 dedos



Traza lentamente la parte exterior de la mano con el dedo índice, inhalando cuando trazas un dedo hacia arriba y exhalando cuando trazas hacia abajo. También puedes hacer este ejercicio de respiración con tu propia mano.



https://youtu.be/nD_71eoxPFM

Aplicaciones útiles

Headspace: enseña meditación efectiva

Calm: te ayuda a conciliar el sueño más fácilmente y te enseña a meditar

The Mindfulness App: te ayuda a conciliar el sueño más fácilmente y te enseña a meditar

Breathe2Relax: lo guía a través de ejercicios de respiración

Pacifica: realiza un seguimiento de su estado de ánimo y proporciona técnicas de relajación

Relax Melodies: te ayuda a dormir

Mindshift CBT: te ayuda a controlar tu ansiedad y te enseña estrategias para calmarte

Recordatorios

- Las escuelas son lugares seguros. El personal de la escuela trabaja con los padres y los proveedores de seguridad pública (departamentos de policía y bomberos locales, servicios de emergencia, hospitales, etc.) para mantenerlo a salvo.
- Todos tenemos parte en la seguridad escolar. Sé observador e infórmale a un adulto si ves o escuchas algo que te hace sentir incómodo, nervioso o asustado.
- Hay una diferencia entre informar o chismear. Puedes proporcionar información importante que puede prevenir daños al contarle a un adulto de confianza lo que sabes o escuchas.
- Aunque no existe una garantía absoluta de que algo malo nunca sucederá, es importante comprender la diferencia entre la posibilidad de que algo suceda y la probabilidad de que te afecte a ti, nuestra comunidad escolar.
- Mantente alejado de pistolas y otras armas. Dile a un adulto si sabes que alguien tiene un arma. El acceso a las armas es uno de los principales factores de riesgo de violencia mortal.

¿QUÉ PUEDO HACER SI MI ANSIEDAD SE AGRADECE?

- Ir a ver a mi consejero escolar
- Hablar con un miembro del personal de CBHS de confianza
- Practicar estrategias tranquilizadoras como: colorear, leer, escribir, dibujar, pintar, cantar, bailar, hacer ejercicio o técnicas de respiración (ver arriba)
- Comunicarme con mis padres para obtener apoyo
- Hablar con mi pediatra con el apoyo de mis padres



Referencias:

National Association of School Psychologists
Talking to Children About Violence: Tips for Parents and Teachers

American School Counselor Association
Crisis & Trauma Resources