

Hablar con los niños sobre la violencia: consejos para las familias y educadores

Los actos de violencia masiva de alto perfil, particularmente en las escuelas, pueden confundir y asustar a niños y jóvenes que pueden sentirse en peligro o preocuparse de que sus amigos o seres queridos estén en riesgo. Buscarán en los adultos información y orientación sobre cómo reaccionar. Los propios adultos pueden enfrentarse a la creciente realidad de la violencia masiva en Estados Unidos, en particular la violencia armada. Sin embargo, los cuidadores y el personal escolar *deben* ayudar a los niños y jóvenes a sentirse seguros estableciendo una sensación de normalidad y seguridad, reforzando su resiliencia natural y hablando con ellos sobre sus miedos.

1. Asegúrele a los niños que están a salvo. Recuérdeles que usted y otros adultos están ahí para protegerlos.

Haga hincapié en que las escuelas son en general muy seguras, aunque las noticias puedan contribuir a la percepción de que no lo son. De hecho, las investigaciones son claras en cuanto a que las escuelas se encuentran entre los lugares más seguros para los niños y que la probabilidad de que un niño en particular sufra violencia en la escuela es muy baja.

2. Validar los sentimientos de los niños. Explique que todos los sentimientos están bien cuando ocurre una tragedia. Deje que los niños hablen sobre sus sentimientos, ayúdelos a ponerlos en perspectiva y ayúdelos a expresarlos de manera apropiada. Si es apropiado para el niño, reconozca que la prevalencia de la violencia masiva en este país es inquietante e inaceptable, y que muchos adultos están trabajando para abordar el problema.

3. Tómese el tiempo para hablar. Deje que las preguntas de los niños sean su guía sobre cuánta información proporcionar. Ser paciente; Los niños y jóvenes no siempre hablan fácilmente de sus sentimientos. Esté atento a pistas de que tal vez quiera hablar, como estar rondando mientras usted lava los platos o trabaja en el jardín. Algunos niños prefieren escribir, tocar música o realizar un proyecto de arte como salida. Los niños pequeños pueden necesitar actividades concretas (como dibujar, mirar libros ilustrados o juegos imaginativos) que les ayuden a identificar y expresar sus sentimientos. **4. Mantenga sus explicaciones apropiadas para el desarrollo.**

a. *Escuela primaria temprana* Los niños necesitan información breve y sencilla que debe equilibrarse con garantías de que su escuela y sus hogares son seguros y que los adultos están ahí para protegerlos. Dé ejemplos sencillos de seguridad escolar, como recordarles a los niños que las puertas exteriores están cerradas con llave, los esfuerzos de monitoreo de los niños en el patio de recreo y los simulacros de emergencia practicados durante el día escolar.

b. *Primaria superior y secundaria temprana* Los niños serán más vocales al hacer preguntas sobre si realmente están seguros y qué se está haciendo en su escuela. Es posible que necesiten ayuda para separar la realidad de la fantasía. Analice los esfuerzos de los líderes escolares y comunitarios para proporcionar escuelas seguras.

c. *Escuela media superior y secundaria* Los estudiantes tendrán opiniones fuertes y variadas sobre las causas de la violencia en las escuelas y la sociedad. Compartirán sugerencias concretas sobre cómo hacer que la escuela sea más segura y cómo prevenir tragedias en la sociedad. Enfatizar que los adultos son responsables de mantener seguros a los estudiantes, pero que pueden desempeñar un papel en el mantenimiento de escuelas seguras si siguen las pautas de seguridad escolar (por ejemplo, no brindar acceso al edificio a extraños, informar sobre extraños en el campus, informar amenazas a la seguridad escolar hechas por estudiantes o la comunidad). miembros), comunicar cualquier inquietud sobre

seguridad personal a los administradores escolares y acceder a apoyo para sus necesidades de salud mental.

5. Revisar los procedimientos de seguridad. Esto debería incluir procedimientos y salvaguardias en la escuela, la comunidad y el hogar. Ayude a los niños a identificar al menos un adulto en la escuela y en la comunidad a quien acudir si se sienten amenazados o en riesgo.

6. Observar el estado emocional de los niños. Es posible que algunos niños no expresen sus preocupaciones verbalmente. Los cambios en el comportamiento, el apetito y los patrones de sueño también pueden indicar el nivel de ansiedad o malestar de un niño. En la mayoría

Un recurso de crisis y seguridad escolar © 2023 Asociación Nacional de Psicólogos Escolares | 4340 East West Hwy, Bethesda, MD 20814 | www.nasponline.org | 301-657-0270

Hablar con los niños sobre la violencia

En los niños, estos síntomas mejorarán con tranquilidad y tiempo. Sin embargo, algunos niños pueden correr riesgo de sufrir reacciones más intensas. Los niños que han tenido una experiencia traumática o una pérdida personal en el pasado, que sufren de depresión u otras enfermedades mentales, o que tienen necesidades especiales pueden correr un mayor riesgo de sufrir reacciones graves que otros. Busque la ayuda de un profesional de la salud mental si tiene alguna preocupación.

7. Limitar el acceso a la televisión y la atención de las redes sociales a estos eventos. Limite el tiempo que ve la televisión y esté atento si la televisión está encendida en las áreas comunes. La información inapropiada para el desarrollo puede causar ansiedad o confusión, particularmente en niños pequeños. Los adultos también deben ser conscientes del contenido de las conversaciones que mantienen frente a niños, incluso adolescentes, y limitar su exposición a comentarios vengativos, llenos de odio y enojo que puedan malinterpretarse.

8. Corregir la desinformación. Especular o difundir rumores sobre los detalles de un evento violento puede aumentar innecesariamente la ansiedad y el miedo. Enfatique que las autoridades policiales y otras autoridades designadas tienen la información más precisa. Contrarrestar los conceptos erróneos de que las personas con enfermedades mentales son más propensas a la violencia. Esto no es cierto. De hecho, las personas con enfermedades mentales tienen más probabilidades de ser víctimas de violencia que perpetradores. Los expertos, incluido el FBI, enfatizan que se necesita una combinación de múltiples factores, a menudo en cascada, para llevar a alguien a la violencia.

9. Mantenga una rutina normal. Mantener un horario regular puede ser tranquilizador y promueve 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. Apoye conexiones sociales saludables.

10. Hable sobre los pasos que los niños y jóvenes pueden tomar para marcar una diferencia positiva. La capacidad de actuar, incluso en pequeñas formas, puede ayudar a reducir la ansiedad y promover la resiliencia. Ayude a los niños y jóvenes a identificar organizaciones a las que pueden apoyar o cosas que pueden hacer, ya sea en relación con la prevención de la violencia o simplemente para hacer una contribución positiva a su familia, escuela o comunidad en general.

PUNTOS SUGERIDOS PARA ENFATIZAR AL HABLAR CON LOS NIÑOS

- Las escuelas son lugares seguros. El personal de la escuela trabaja con las familias y los proveedores de seguridad pública (como la policía local, los departamentos de bomberos, los servicios de emergencia y los hospitales) para mantenerlo seguro.
- Nuestro edificio escolar es seguro porque... (cite procedimientos escolares específicos).
- Los adultos son responsables de mantenerse seguro, pero todos podemos desempeñar un papel en la seguridad escolar. Sé observador y avisa a un adulto si ves o escuchas algo que te haga sentir incómodo, nervioso o asustado.
- Hay una diferencia entre informar y delatar, chismear o chismear. Puedes proporcionar información importante que pueda evitar daños, ya sea directa o anónimamente, contándole 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 *posibilidad* de que algo suceda y *probabilidad* que le afectará a usted (o a nuestra comunidad escolar) directamente. Aunque cualquier acto de violencia masiva es horrible e inaceptable, la probabilidad estadística de sufrir ese tipo de violencia en la escuela es baja. Según los datos del año escolar 2020-2021, cualquier escuela podría sufrir un tiroteo con víctimas aproximadamente una vez cada 1.400 años. En perspectiva, hace 1.400 años fue el año 623 d.C. Además, la probabilidad de resultar herido o muerto en la escuela es aproximadamente de 1 en 450.000 (o 0,000022%), y menos del 3% de los homicidios juveniles de cualquier tipo ocurren en la escuela.

- La violencia sin sentido es difícil de entender para todos. Hacer cosas que disfrutamos, seguir nuestra rutina normal y estar con amigos y familiares nos ayudan a sentirnos mejor y a evitar que nos preocupemos por el evento.
- A veces la gente hace cosas malas que lastiman a otros. Es posible que no puedan controlar su ira, que estén bajo la influencia de drogas o alcohol o que padezcan una enfermedad mental. Los adultos (padres, maestros, policías, médicos, líderes religiosos) trabajan muy duro para ayudar a esas personas y evitar que lastimen a otros. Es importante que todos sepamos cómo obtener ayuda si nos sentimos realmente molestos o enojados y que nos mantengamos alejados de las drogas y el alcohol.

Un recurso de crisis y seguridad escolar © 2023 Asociación Nacional de Psicólogos Escolares | 4340 East West Hwy, Bethesda, MD 20814 | www.nasponline.org | 301-657-0270
Hablar con los niños sobre la violencia

• Manténgase alejado de pistolas y otras armas a menos que esté bajo la supervisión de un adulto con la capacitación adecuada. Dile a un adulto si sabes que alguien tiene un arma. El acceso a las armas es el principal factor de riesgo de violencia mortal. • La violencia nunca es una solución a los problemas personales. Los estudiantes pueden ser parte de la solución positiva participando en programas antiviolencia en la escuela, aprendiendo habilidades de mediación de conflictos y buscando ayuda de adultos si ellos o un compañero están luchando contra la ira, la depresión u otras emociones que no pueden controlar.

NASP tiene información adicional para padres y educadores sobre seguridad escolar, prevención de violencia, reacciones traumáticas de los niños y respuesta a crisis en www.nasponline.org.

Cite este documento como: Asociación Nacional de Psicólogos Escolares. (2023). *Hablar con los niños sobre la violencia* [Repartir].

