

Un doctor aconseja a los adultos sobre Cómo Hablar con los Niños acerca del Tiroteo de la Escuela de Connecticut

A medida que la nación observa los informes acerca del reciente tiroteo de la escuela de Connecticut, muchas personas se sienten ansiosas, preocupadas, entristecidas o de otra forma, consternadas.

Si bien los adultos pueden saber cómo expresar estos sentimientos, por lo general no saben cómo hablar con los niños acerca de la forma en que se sienten los niños.

David Schonfeld, MD, Director del Centro Nacional para las Crisis y Pérdidas Escolares en el Centro Médico Hospitalario Infantil de Cincinnati (National Center for School Crisis and Bereavement at Cincinnati Children's Hospital Medical Center) nos da los siguientes consejos para ayudar a los adultos a que hablen con los niños acerca del tiroteo.

- Hable acerca del evento con sus niños. El silencio no es reconfortante en situaciones de crisis y sugiere de que lo que ha ocurrido es demasiado horrible para tan siquiera hablar de él. Después de una crisis mayor, incluso los niños muy pequeños probablemente ya hayan escuchado lo que ha sucedido—pero quizás no entiendan lo que significa.
- Comience por preguntar lo que sus niños ya han escuchado acerca de los sucesos y qué preguntas o preocupaciones tienen. Preste atención a la desinformación, ideas erróneas y cualquier temor o consternación subyacente. Si sus niños expresan preocupación, tristeza o miedo, dígales lo que están haciendo los adultos para mantenerlos a salvo pero no les dé un consuelo falso o desestime sus preocupaciones. Ayúdeles a identificar las estrategias para hacer frente a sentimientos difíciles.
- Reduzca la exposición de sus niños a los medios de comunicación (televisión, radio, prensa, internet, redes sociales) y si lo ven, considere grabar, seleccionar o ver los programas con ellos. Recuerde que los niños a menudo escuchan o ven lo que usted ve en la TV o escucha en la radio y pueden estar expuestos directamente a medida que se desarrollan las noticias a través del internet o redes sociales. Si bien los niños pueden buscar y beneficiarse de la información básica acerca de lo que ha sucedido para entender lo que está pasando en su mundo, ellos (y adultos) no se benefician de los detalles gráficos o exposición a imágenes o sonidos perturbadores. En la secuela de una crisis es una buena idea desconectarse en ese momento de todos los medios de comunicación y sentarse juntos y hablar en familia.
- Anime a sus niños a que le hagan preguntas ahora y en el futuro y conteste a las preguntas directamente. Tal como los adultos, los niños están mejor capacitados para enfrentarse a una crisis si piensan que la entienden. Los intercambios de preguntas y respuestas le proporcionan a usted la oportunidad de ofrecerles apoyo a medida que sus niños empiezan a entender la crisis y la respuesta a ésta.
- Comparta sus sentimientos acerca del tiroteo con sus niños y las estrategias que han utilizado para hacer frente a sus preocupaciones, tristeza u otros sentimientos difíciles. Si se siente agobiado y/o sin esperanza, busque ayuda de otros adultos antes de acercarse a su propio hijo.
- Tranquilice a su niño diciéndole que el sentirse triste, preocupado o molesto está bien. Deje que su niño sepa que está bien sentirse enojado acerca de algo malo que ha sucedido. Utilice la conversación para aprovechar y hablar acerca de sentimientos perturbadores que su hijo pueda tener.
- No se sienta obligado a darle una razón por lo que ha pasado. A pesar de que los adultos a menudo sienten la necesidad de proporcionarles una justificación del por qué alguien cometió tal crimen, muchas veces ellos no saben. Está bien decirle a su niño en ese momento que usted no sabe el por qué se cometió tal delito.
- Si usted tiene alguna preocupación acerca de la conducta de su hijo, póngase en contacto con su pediatra, otro proveedor primario de atención médica o un especialista cualificado en salud mental.

Para información de cómo ayudar a sus niños a hacer frente a las crisis o desastres, por favor visite el sitio web del Centro Nacional de Crisis y Pérdidas Escolares en: www.cincinnatichildrens.org/school-crisis.

Sobre el Centro Médico Hospitalario Infantil de Cincinnati

El Centro Médico Hospitalario Infantil de Cincinnati ocupa el tercer lugar en la nación entre todos los mejores hospitales de honor para niños de Estados Unidos, según el Informe Mundial de 2012 de los Mejores Hospitales para Niños y las Noticias de EEUU (U.S. News and World Report's 2012 Best Children's Hospitals). Se clasificó # 1 en neonatología y está entre los mejores 10 hospitales para todas las especialidades pediátricas. El Centro Médico Hospitalario Infantil de Cincinnati es uno de los dos principales beneficiarios de las subvenciones de investigación pediátrica para los Institutos Nacionales de Salud y una filial de investigación y docencia de la Universidad del Colegio de Medicina de Cincinnati. El centro médico es reconocido internacionalmente para mejorar la salud infantil y transformar la prestación de la atención médica mediante la integración total de la investigación, educación e innovación reconocida a nivel mundial. Para información adicional, visite www.cincinnatichildrens.org.