Cómo hablar con sus hijos acerca de la violencia

Los acontecimientos trágicos como un tiroteo con muchas victimas sirven como un recordatorio impactante que la violencia puede ocurrir en cualquier lugar, incluso en las buenas escuelas en comunidades ricas. Los padres quienes se preguntan si un hecho violento ha preocupado a sus hijos deben enfrentar el problema de frente, invitando a los niños a hablar.

Expertos en el cuidado de niños recomiendan escuchar primero. Averigüe cómo se sienten sus hijos y luego haga preguntas abiertas. Vea cuales son sus reacciones y cómo están respondiendo.

Usted conoce a sus hijos mejor. Adaptar el tipo y la cantidad de información que comparten basado en su edad y madurez. Para los adolescentes, el conocimiento es poder. Es posible que quieran obtener detalles específicos para que puedan sentirse más en control. Mirando las noticias juntos puede proporcionar una oportunidad de hablar acerca de los temas que surgen - emocionalmente e intelectualmente - como historias de análisis de la tragedia se van desarrollando.

No bombardear a niños más pequeños con demasiada información.

Los padres no deben dejar que los niños más pequeños vean los acontecimientos en TV de los hechos violentos o estar sobreexpuesto a fotografías gráficas en periódicos y revistas. No le dé a preescolares y niños en edad escolar -una gran cantidad de detalles, pero si tienen preguntas, contestarlas con pocas palabras. Si están preocupados, asegúrese de preguntar lo que le preocupa. Deje que le cuente sus temores.

Al mismo tiempo reconociendo como tales incidentes son de miedo y desgarrador, los padres también deben hacer hincapié en que es muy raro que los niños sean afectados por este tipo de violencia. Recuerde a los niños que hay muchos adultos que están al pendiente de su seguridad: maestros, vecinos, la policía.

No pretendas tener todas las respuestas. Está bien decir: "Puede que nunca sepamos por qué sucedió. Tal vez algo faltaba en sus vidas ". Hable de lo que podría haber estado perdiendo. Los niños son muy perceptivos acerca de estas cosas.

Esté atento a signos de estrés

Los niños reaccionan al miedo, estrés o trauma de diferentes maneras. Durante las próximas semanas, después de un incidente violento, puede observar los patrones de sueño interrumpido, pesadillas frecuentes y / o insomnio, cambios en los hábitos alimenticios, falta de apetito o comer en exceso, la disminución en el rendimiento escolar, la falta de concentración, irritabilidad o depresión prolongada. Los niños más pequeños pueden mostrar ansiedad por separación, que no querían estar solos en una habitación, o enojarse cuando padres salen de la casa. Pueden aferrarse a sus padres más de lo habitual.

Recuerde que estos síntomas son reacciones comunes a la ansiedad. Sin embargo, si los síntomas persisten por más de seis semanas y perturban la rutina diaria de su hijo, busque la ayuda de un trabajador social, pediatra o un psicólogo. Un profesional no sólo puede ayudarle a su hijo a lidiar con sus emociones, pero puede proporcionar valiosos consejos y orientación a los padres.

Cómo reacciona usted ante un evento traumático da a sus hijos indicios sobre cómo actuar. Si usted reacciona con alarma, un niño puede estar más asustado. Los siguientes consejos pueden hacer que sea más fácil para que usted pueda hablar con sus hijos y alertarle a las señales de advertencia de un niño en situación de riesgo:

Cómo hablar con los adolescentes

1. No forzar la situación. Hágales saber que usted está dispuesto a escuchar cuando estén listos para hablar.
2. Hacer preguntas abiertas sobre lo que piensan o sienten.
3. No informar, predicar o interrumpir.
4. Vean las noticias juntos y hablen de la información en las noticias.
5. Asegúreles que es normal sentirse ansioso después de tal incidente.
6. Haga hincapié en que este tipo de violencia es rara.

Cómo hablar con los niños más pequeños

1. No permita que los niños pequeños sean bombardeados con imágenes gráficas en la televisión o en los periódicos y revistas.
2. No mencione el tema del evento violento, pero si los niños hacen preguntas, contestarlas brevemente y honestamente.
3. Recuerde a los niños que hay muchos adultos que están al pendiente de su seguridad.
4. No pretenda tener todas las respuestas.

Recursos

ValueOptions® Servicios de Salud Mental
(800) 700-8646

Asistencia para citas para la Salud Mental
(877) 298-3514

Programa de asistencia TRICARE (TRIAP por sus siglas en inglés): Servicios de consejería atreves de video por la Web (internet)
http://www.humana-military.com/south/bene/health-wellness/triap.asp

Humana Military Healthcare Services (Servicios militares de Salud)
http://www.humana-military.com/south/bene/beneficiary.asp
(800) 444-5445

© 2001-2009 LifescapeSolutions