



Cómo dar apoyo a los jóvenes después de un incidente de violencia en la comunidad

Las secuelas de un tiroteo u otro caso de violencia en la comunidad pueden ser traumáticas y afectar a las familias de manera diferente. Todos responden al trauma de manera diferente y lo que puede ser traumático para una persona puede no serlo para otra. El tiempo que lleve la recuperación puede variar mucho según las experiencias vividas durante y después del incidente. El apoyo de los familiares, amigos y la comunidad es crucial.

Los niños y adolescentes pueden tener diversas reacciones, influenciadas por las respuestas de los adultos de confianza a su alrededor. Las reacciones comunes disminuyen con el tiempo, pero comprenderlas puede ayudar a brindar apoyo. En la página siguiente, encontrará algunas reacciones comunes que podría observar en los jóvenes y cómo puede ayudarles.

A fin de poder apoyar plenamente a sus hijos, los adultos deben darse un tiempo para procesar sus propias reacciones ante el acontecimiento traumático. Esto le permitirá ser capaz de ayudar mejor a su hijo/a a expresar sus sentimientos y preocupaciones y ofrecer información y apoyo apropiado para la edad.

**Recursos de salud
mental en el condado
de Wyandotte, KS**

Wyandot BHN 24/7 Crisis Line
913-788-4200

988 Suicide & Crisis Lifeline
Call or Text 9-8-8

SAMHSA Disaster Distress Helpline
Call 1-800-985-5990

Text: "TalkWithUs" to 66746

Cómo ayudar a los jóvenes después de un incidente de violencia en la comunidad

Los niños pueden reaccionar con:

Sentimientos de ansiedad y preocupación por su seguridad o la seguridad de los demás. No estar dispuesto a salir de casa.

Cambios en el comportamiento que incluyen:

- Disminución de la concentración y la atención.
- Aumento de la irritabilidad y la ira.
- Tristeza y/o retraimiento.
- Cambios en el sueño o el apetito.
- Falta de interés en actividades habituales.

Malestares físicos (dolores de cabeza, de estómago y molestias varias).

Mayor sensibilidad a los sonidos (ruidos fuertes y gritos).

Tener respuestas negativas relacionadas con el trauma, como creer que el incidente volverá a ocurrir.

Retraerse de su familia y amigos y refugiarse en las redes sociales, los juegos de video o las actividades en línea.

Maneras en que puede ayudar:

Escuche activamente sus preocupaciones y emociones. Resulta útil ayudar a los niños pequeños a verbalizar sus sentimientos para que no se sientan a solas con sus emociones.

Edúquelos sobre diversas reacciones traumáticas. Si está apoyando a más de un niño, evite suponer que todos experimentan las cosas de manera similar o que necesitan asistencia; en cambio, trate de atender sus reacciones individuales.

Tenga paciencia cuando se enfrente a cambios de comportamiento. Mantenga un semblante calmado mientras establece límites. Reincorpore las rutinas y actividades escolares regulares. Busque ayuda profesional si le preocupa que el menor se haga daño o presente conductas de riesgo.

Reconozca que las reacciones físicas pueden ser confusas o atemorizantes para los jóvenes, lo que podría intensificar el miedo. Anime a los estudiantes a emplear técnicas de relajación como respiración profunda, estiramientos o participar en actividades físicas.

Analice las preocupaciones de seguridad con los niños y aborden los cambios en la comunidad que mejoren la seguridad. Aliente a su hijo/a a que comparta sus preocupaciones con usted o con los maestros en la escuela.

Limite la exposición de su hijo/a a los medios de comunicación, ya sea en Internet, radio, televisión o redes sociales. Aclárele que los reportajes de los medios de comunicación y las redes sociales pueden evocar temores de que el acontecimiento se repita y propagar rumores. Explíquelo que las respuestas físicas son comunes después de un trauma cuando se encuentran en alerta máxima.

Recomiéndele participar en actividades que disfruta. Explore estrategias para manejar los sentimientos de tristeza y enfatice la importancia de hablar con la familia o amigos como una manera de obtener apoyo en persona, en lugar de depender únicamente de las conexiones en línea. Ayúdele a conectarse con otros adultos de confianza.