

# Guía Para Padres: Apoyando a Sus Hijos después de Un Tiroteo.



A raíz de otro tiroteo, padres pueden preguntarse cuál es la mejor manera de ayudar a sus hijos a procesar este tipo de tragedia. Los niños pueden no estar al tanto de lo que está pasando, o expresar miedo y ansiedad acerca de ir a la escuela, o tener muchas preguntas que usted, como padre, puede tener dificultad para responder. Los expertos clínicos de Little Otter quieren compartir algunas estrategias y consejos concretos que puede usar para ayudar a validar los sentimientos de su hijo y hacer frente a tiempos inciertos.



## Su respuesta es válida

Está bien que su hijo lo vea expresar tristeza y dolor por la reciente tragedia. Ayuda a normalizar los sentimientos y le comunica a su hijo que los sentimientos están bien en respuesta a cosas difíciles. Al mismo tiempo, como padre, usted es una fuente de seguridad y fortaleza para su hijo.

## Investigue que sabe su hijo

Es posible que los niños más pequeños no sepan lo que sucedió y no estarán expuestos a las noticias. Los niños mayores pueden estar escuchando de sus compañeros o de las redes sociales sobre el tiroteo.

Es importante entender en qué etapa de desarrollo y entendimiento está su hijo, y responder sus preguntas usando lenguaje directo, simple y apropiado para su edad y desarrollo. Usted es el que mejor conoce a su hijo.



## Practique el autocuidado en familia

Para ser una fuente de fortaleza para su hijo, es importante que se cuide a sí mismo. Beba mucha agua, coma comidas regulares y tómesese un tiempo para descansar. Anime a su hijo a hacer lo mismo. Practicar el autocuidado en familia los ayudará a todos a sobrellevar los tiempos difíciles y la incertidumbre.

## Estrategias Para Apoyar a Sus Hijos

Aquí en Little Otter, seguimos información basada en investigaciones de la Red Nacional de Estrés Traumático Infantil (<https://www.ncts.org/>). A continuación se presentan algunas estrategias útiles recomendadas por expertos de la Red Nacional de Estrés Traumático Infantil:

- ❖ **Dedique tiempo a hablar con su hijo.** Deles la oportunidad de hacer preguntas y que usted, un adulto confiable y seguro, las responda.
- ❖ **Ayude a su hijo a sentirse seguro.** Hágale saber a su hijo que usted es un adulto fuerte en su vida. Anime a su hijo a “buscar ayudantes” en su comunidad que mantengan seguros a los niños, como los servicios de emergencia.
- ❖ Limite la exposición a los medios, especialmente para los niños más pequeños.
- ❖ Supervise los cambios en el comportamiento de su hijo y en las relaciones con sus compañeros. Busque ayuda profesional si persisten grandes cambios en el estado de ánimo o el comportamiento después de una tragedia.

