



RECOMENDACIONES PARA RESPONDER A LAS NECESIDADES DE NIÑAS, NIÑOS Y ADOLESCENTES DESPUÉS DE SUCESOS VIOLENTOS EN EL ENTORNO ESCOLAR¹

Después de sucesos violentos, niñas, niños y adolescentes pueden presentar ansiedad y miedo, aun cuando esos hechos no han ocurrido en sus hogares, escuelas o comunidades, pero de los cuales tienen conocimiento.

Esta ansiedad puede presentarse a cualquier edad y puede aumentar cuando ha ocurrido en lugares que consideran seguros, como los centros escolares, parques, espacios comunitarios entre otros. Esta ansiedad también puede estar presente en otras personas integrantes de la familia, por lo que es fundamental que cuenten con herramientas en estas circunstancias.

En este documento se incluyen algunas recomendaciones para ayudar a madres, padres y personas cuidadoras a apoyar y acompañar a niñas, niños y adolescentes a asimilar y sobrellevar dichos temores y detectar cuándo se requiere mayor apoyo y canalización a servicios especializados.

Niñas, niños y adolescentes tienen el derecho a vivir una vida libre de violencia, por lo que en corresponsabilidad, debemos garantizar su protección. Es fundamental no desestimar el impacto que la violencia en el entorno comunitario puede generar en la niñez y adolescencia, sin importar su edad. Abundante evidencia científica demuestra que el impacto puede tener consecuencias individuales, familiares y sociales a largo plazo, si no es detectado y atendido adecuadamente.

- **No ocultes los hechos ni evites hablar de ellos**
- **Cuida su sobreexposición a imágenes y noticias del hecho**
- **Habla con niñas, niños y adolescentes de lo ocurrido conforme a su edad**
- **Continúa con sus rutinas**
- **Cuídese a sí mismo/misma**
- **Identifica signos pueden indicar que se requiere canalización y atención especializada**

¹ Elaborado por la Secretaría Ejecutiva del SIPINNA con base en los siguientes artículos: Jessica Grose. Managing Fear After Mass Violence. New York Times. Miércoles 7 de agosto de 2019. American Academy of Pediatrics. "Cómo hablar con los niños sobre las tragedias y otras malas noticias". AAP, 2019. American Academy of Pediatrics. "Respondiendo a las necesidades emocionales de los niños en momentos de crisis", AAP, 2015.



No ocultes los hechos ni evites hablar de ellos

Es posible que después de un evento violento, padres, madres, cuidadores y otras personas adultas no sepan qué pueden decirles a las niñas, niños y adolescentes; o lo que deben o no comunicarles.

La Academia Americana de Pediatría exhorta a madres, padres, docentes, proveedores de cuidado infantil y a todas las personas que trabajan con niñas, niños y adolescentes, a que filtren la información sobre las situación de violencia y que se las presenten de tal manera que puedan asimilarla, adaptarse y sobrellevar la situación.

El no hablar sobre el tema hace que el evento parezca aún más amenazante en la mente de las niñas, niños y adolescentes. El silencio sugiere que lo que pasó es demasiado terrible como para comentarlo. Al igual que las personas adultas, las niñas, niños y adolescentes pueden enfrentar mejor una crisis si sienten que la entienden.

Tampoco debe forzarse a las niñas, niños y adolescentes a tratar el tema, en cambio, es vital darles muchas oportunidades de charlar y ofrecerles una mayor presencia física y emocional mientras se aguarda a que acepte la invitación a hablar sobre el hecho.

Cuida su sobreexposición a imágenes y noticias del hecho

Ante sucesos violentos, es necesario minimizar la exposición de niñas, niños y adolescentes a las noticias, a los detalles gráficos y a los medios de comunicación. Se sugiere limitar el tiempo que pasan viendo programas de televisión en los que se habla de las situaciones de violencia extrema, especialmente si se trata de niñas y niños pequeños.

Cuando niñas y niños mayores, así como las y los adolescentes vean televisión, trate de estar presente y aproveche la oportunidad para comentar lo que están viendo y cómo les hace sentir esos eventos.

Generalmente, es mejor comunicar sólo la información básica y evitar los pormenores que no sean necesarios cuando se habla de circunstancias trágicas. Se recomienda alejar a niñas, niños y adolescentes de las imágenes gráficas y repetitivas, además de los sonidos que pueden aparecer en televisión, radio, las redes sociales, las computadoras, etc.

No obstante, dado que la mayoría de las niñas y niños tienen acceso a noticias e imágenes gráficas a través de las redes sociales y de otras aplicaciones directamente en su teléfono celular, es necesario ser conscientes de la información que está disponible y tomar medidas con anticipación para hablar con niñas, niños y adolescentes acerca de lo que pueden oír o ver.



Si los padres, madres o cuidadores notan que leer o escuchar acerca de los detalles de los hechos violentos les causa ansiedad, psiquiatras aconsejan tratar de modificar el consumo de medios. El mantenerse cercanos a las noticias puede llevarlos al pánico y a pensar que cosas catastróficas ocurrirán.

Habla con niñas, niños y adolescentes de lo ocurrido conforme a su edad

- **Por dónde empezar - todas las edades.** Independientemente de la edad o la etapa de desarrollo de la niña, niño o adolescentes, padres, madres y cuidadores pueden empezar preguntándole qué es lo que ya han escuchado al respecto y qué creen que ha pasado.

La mayoría de los niños ya habrán oído algo, no importa la edad que tengan. Después de preguntarle sobre lo que ha escuchado, es necesario preguntar si tienen alguna duda.

No es necesario brindar demasiada información al grado de causar un trauma en ellas y ellos, pero es necesario generar confianza. Si se empieza con lo que saben, es posible atender la información errónea, las malas interpretaciones, las ideas falsas, o los rumores, así como las situaciones de ansiedad y miedo que puedan presentarse.

Las niñas y niños mayores, las y los adolescentes, así como las y los adultos jóvenes pueden hacer más preguntas y pueden pedir y beneficiarse de información adicional.

Independientemente de la edad, es mejor mantener un diálogo simple y directo. Explique los eventos que ocurrieron. Puesto que cada niña, niño y adolescente es distinto, bájese en la propia niña, niño o adolescente para saber cuánta información proporcionarles.

La cantidad de información que es adecuada para un niño o niña depende de su edad. Por ejemplo, las niñas, niños y adolescentes mayores por lo común desean y se benefician de una información más detallada que las niñas y los niños menores.

- **Cómo hablar con niñas y niños pequeños.** Es posible que las niñas y niños más pequeños, incluso de hasta de 4 años de edad, escuchen sobre los eventos de violencia. Es mejor que reciban la información de la madre, padre o persona cuidadora, en lugar de recibirla de otro niño o niña o de los medios de comunicación.

Incluso las niñas y niños más pequeños necesitan información precisa y que no sea demasiado vaga, por ejemplo, decir simplemente que "algo ocurrió en un



pueblo lejano y algunas personas resultaron heridas" no es suficiente para que el niño o la niña sepan lo que está pasando. Es importante que entiendan por qué es algo diferente a las lesiones que sufren las personas todos los días y por qué se está hablando tanto al respecto.

El principal mensaje que un padre, madre o persona cuidadora debe transmitir es "Es normal que estas cosas les preocupen. Estamos aquí para apoyarnos mutuamente".

- **Cómo hablar con niñas y niños (6 a 11 años) y adolescentes.** Después de preguntarle a su hijo o hija lo que oyó y si tiene preguntas de lo que ocurrió en el hecho violento, por ejemplo, de lo que ocurrió durante un tiroteo o balacera en una escuela, madres, padres y personas cuidadoras puede decir algo como esto:

"En la [ciudad], [estado], que está bastante lejos o cerca de aquí, ocurrió una catástrofe y mucha gente resultó herida. La policía y el gobierno están trabajando para tratar de asegurarse de que esto no vuelva a ocurrir".

Un padre, madre o cuidador puede volver a tratar el tema si es necesario, en función de las reacciones y las preguntas de las niñas, niños y adolescentes.

- **Cómo hablar con niñas, niños y adolescentes con discapacidad.** Padres, madres y cuidadores deben darles respuestas de acuerdo con el nivel del desarrollo y no con su edad cronológica. Si usted está al cuidado de una o un adolescente cuyo nivel de funcionamiento intelectual es más similar a un niño de 7 años, por ejemplo, debe darle una respuesta de acuerdo con su nivel de desarrollo. Comience dando poca información. Proporcione detalles o información de la forma más adecuada y clara posible.
- **Cómo hablar con niñas, niños y adolescentes que tienen trastorno del espectro autista (TEA).** Es posible que se requieran otros mecanismos de apoyo, por ejemplo, es posible que los abrazos no sirvan de consuelo como lo son para otras niñas y niños. Padres, madres o cuidadores deben intentar algo diferente que haya calmado y consolado a sus hijos e hijas en otras ocasiones. Hágase esta pregunta: "Conociendo a mi hijo/hija, su personalidad, su temperamento y sus logros del desarrollo, ¿qué podría resultar mejor para él o ella?"

Sin perjuicio de lo anterior, es primordial reconocer la posibilidad de que una niña, niño o adolescente no esté interesado en el asunto. Después de una crisis, las niñas y los niños pequeños tal vez no sepan o entiendan lo que ha pasado o cuáles son sus implicaciones. Las niñas y niños mayores y adolescentes, que están acostumbrados a recurrir al consejo de sus compañeros, inicialmente pueden resistirse al ofrecimiento de sus padres y de otros adultos a comentar los eventos y su reacción personal. O, simplemente, no se sienten preparados para expresar sus inquietudes.



Aunque es negativo que las niñas, niños y adolescentes escuchen sobre las situaciones de violencia que ocurren, es importante que las madres, padres y cuidadores puedan comunicarles, que a pesar de las cosas malas que pasan en el mundo, es su trabajo mantenerlos a salvo. Tranquilícelos compartiendo con ellas y ellos las medidas que se están tomando para protegerlos.

Los hechos sumamente violentos nos hacen recordar que nunca estamos totalmente amparados del peligro. Ahora, más que nunca, es importante asegurarles a las niñas, niños y adolescentes que, en realidad, deben sentirse seguros en su escuela, casa y comunidad.

Continúa con sus rutinas

Cada vez que un hecho sumamente violento ocurre, nuestro sentido de la realidad se desvanece. Tratar de mantener las rutinas permite que las personas conserven su día a día hasta lograr alcanzar la normalidad de nuevo. Anteponerse a los miedos, al realizar actividades recreativas con niñas, niños y adolescentes, puede ayudar a controlar la ansiedad y evitar que esta sea abrumadora.

Sin perjuicio de ello, es necesario entender que algunos días de mayor ansiedad son normales. Los psiquiatras señalan que la ansiedad es una respuesta apropiada a un evento realmente traumático. En caso de necesitar mayor tiempo en casa en los días posteriores ante tal hecho de violencia, se deberán sentir con el derecho para tomar dicho espacio. Además, se debe recordar que la manifestación de los sentimientos es un punto clave, por lo que evitarlos o contenerlos no hará que estos se vayan.

Por otro lado, los miedos de las niñas, niños y adolescentes pueden desencadenarse de nueva cuenta por los simulacros o ejercicios sobre cómo actuar en casos de hechos violentos, como las balaceras o la revisión de mochilas, los cuales pueden causar traumas. En caso de que dichos miedos sean recurrentes, se les debe asegurar que los eventos trágicos que se intentan evitar son poco comunes y que su hogar es un lugar seguro para manifestar sus preocupaciones. Se debe reiterar el cariño y afirmar que serán cuidados ante dichos eventos.

Cúidese a sí mismo/misma

Ante todo, cúidese a sí mismo. Niñas, niños y adolescentes dependen de las personas adultas que les rodean para sentirse seguros y protegidos. Si usted siente mucha ansiedad o enojo, es probable que niñas, niños y adolescentes se sientan más afectados por su estado emocional que por sus palabras.



Busque la ayuda de alguien de confianza para desahogarse, o acérquese a algún servicio profesional de apoyo psicológico.

Identifica signos pueden indicar que se requiere canalización y atención especializada

Es normal que después de sucesos de violencia, niñas, niños y adolescentes tengan miedo adicional o ansiedad, sin embargo, si persisten dificultades para afrontar y sobrellevar el suceso, y los sentimientos de agonía o preocupación no son controlables y se vuelven frecuentes y/o incrementan en su intensidad, afectando sus relaciones interpersonales, su comportamiento en la escuela, sus hábitos alimenticios o de sueño, es fundamental que puedan contar con ayuda especializada.

Si bien puede ser difícil detectar cuando una niña, niño o adolescente requiere ayuda profesional, se sugiere prestar atención en algunas conductas:

- **Temporalidad:** Si la ansiedad dura más de una semana y se manifiestan otras reacciones, es probable que se requiera ayuda profesional.
- **Alteraciones de sueño:** Pueden presentarse problemas para conciliar el sueño y/o permanecer dormido, dificultad para despertarse, aumento de sueño, pesadillas, caminar en sueños y otras alteraciones del sueño.
- **Problemas físicos:** La niña, niño o adolescente podría quejarse de sentirse con cansancio, tener dolor de cabeza o un sentimiento generalizado de malestar físico.
- **Alimentación:** Pueden presentarse alteraciones en la apetito, por ejemplo, que coman demasiado o menos de lo habitual.
- **Cambios en el comportamiento:** La ansiedad puede afectar sus relaciones interpersonales como apartarse de sus amistades, su comportamiento en la escuela, estados de depresión o de irritabilidad, hiperactividad que no estaba presente antes, impaciencia exacerbada, más exigentes, realizar juegos obsesivamente como repetitivamente el evento traumático interfiriendo con sus actividades normales, pueden manifestarse signos de comportamiento regresivo, por ejemplo, una niña o niño que no tenía problemas de separación de sus padres puede volverse más apegado.

En el caso de las y los adolescentes, pueden comenzar o cambiar sus hábitos del uso del tabaco, el alcohol o el abuso de sustancias tóxicas.

- **Problemas emocionales:** Los niños podrían sentir tristeza excesiva, depresión, ansiedad o miedos.



Si madres, padres y personas cuidadoras están preocupadas, se sugiere contactar a su personal médico y/o pediátrico, o buscar ayuda profesional en salud mental.

FUENTES

- Jessica Grose. *Managing Fear After Mass Violence*. New York Times. Miércoles 7 de agosto de 2019.
- American Academy of Pediatrics. *Cómo hablar con los niños sobre las tragedias y otras malas noticias*. AAP, 2019.
- American Academy of Pediatrics. *Respondiendo a las necesidades emocionales de los niños en momentos de crisis*, AAP, 2015.