

Cuando la violencia ocurre en la escuela

A medida que las comunidades de nuestra nación continúan lidiando con trágicos incidentes de violencia escolar, es posible



que muchos padres y cuidadores se sientan preocupados por la seguridad de sus propios hijos. Junto con la preocupación, también existe el desafío de hablar con sus hijos sobre estos eventos, especialmente si el incidente ocurre cerca de casa. Los padres y los cuidadores pueden desempeñar un papel importante en el restablecimiento de la sensación de seguridad tras la violencia escolar. A continuación, presentamos algunas formas creativas y efectivas de apoyar el bienestar de todos los niños, jóvenes y familias.

Estimada CPI,

He estado preocupada desde el incidente violento en la escuela preparatoria de mis hijos. Me preocupo por su seguridad pero estoy tratando de no mostrarlo. Ellos no quieren hablar conmigo sobre esto, pero sé que están escuchando rumores en la escuela y las redes sociales.

¿Cómo puedo apoyarles sin ser mandona?

- Mariana

Estimada Mariana,

Es una buena pregunta. Tomará tiempo, pero usted y otros adultos tienen un rol importante en restaurar un sentido de seguridad. Estos son algunos consejos que puede probar con los niños de todas las edades:

Mantenga un entorno familiar de apoyo. Pase tiempo de calidad con sus hijos todos los días. Deles toda su atención frecuente y consistentemente, aunque sea breve. Les tranquiliza saber que usted los ve y los valora y está disponible durante los tiempos felices así como los desafiantes. Dé reconocimiento descriptivo para animar sus esfuerzos y conductas positivas. Sea amable y cariñosa para enseñarles a sus hijos cómo se ven y se sienten las relaciones y la comunicación sanas y cariñosas.

Esté disponible para hablar. Calmadamente haga preguntas abiertas como, '¿Qué has oído?' '¿Cómo te sientes?' '¿Me puedes contar más sobre eso?' para darse una idea de lo que saben sus hijos y cómo les está afectando. Si hacen preguntas, responda con información correcta y apropiada para su



edad. Asegúreles que todos los sentimientos son buenos, y es posible que sientan toda una gama de emociones por un tiempo.

Anime las conversaciones pero siga las pautas de ellos. Es posible que los niños o adolescentes no quieran hablar sobre el incidente o sus sentimientos de inmediato (o para nada). Siga buscando señales que están listos para hablar o quieren procesar sus sentimientos de manera no verbal por medio del arte, la música, la escritura, o la actividad física. Es posible que quieran estar cerca de usted más de lo normal o tengan cambios notables en el estado de ánimo, la conducta, la alimentación o el sueño. Si usted se preocupa por el bienestar emocional de ellos, busque ayuda de un profesional de salud mental en su escuela o en la comunidad.

Esté consciente de sus propias reacciones. La violencia siempre es atemorizante, pero aún más cuando ocurre inesperadamente en lugares cotidianos como la escuela. Es posible que los niños y adolescentes se preocupen que ellos y sus amigos estén en más peligro, y las reacciones de los adultos influirán la manera en que ellos se comportan. Si los adultos declaran que las escuelas no son seguras, expresan una falta de confianza en los administradores escolares, o hacen comentarios hirientes y críticos sobre otras familias en frente de sus hijos, es posible que los niños y adolescentes se sientan



menos seguros y más ansiosos. También pueden adoptar y repetir las mismas creencias, que puede perpetuar el temor y herir a los demás.

Hablen sobre un plan de seguridad. Repasen las reglas de seguridad para el hogar y la escuela y hablen sobre qué hacer si se sienten inseguros – ya sea debido a un desastre natural, alguien que los hace sentir incómodos, o violencia física, sexual, verbal o emocional que hayan visto o experimentado. Ayude a los niños a identificar por lo menos un adulto con quién pueden acudir para ayuda y apoyo. Anime a sus hijos a seguir su instinto y decirle a un adulto si ven u oyen algo que les preocupa sobre su propia seguridad o la de otras personas.

REFLEXIONES FINALES: Prevenir o tratar con la violencia en la escuela no es una tarea fácil que sea la responsabilidad única de los padres y cuidadores o del personal escolar. Y rara vez ocurre que es un sola cosa que cause la violencia, lo cual significa que necesitamos varias estrategias para incrementar la seguridad y el bienestar. Espero que podamos empezar con escuchar, la empatía, y la amabilidad – en el hogar, en las escuelas, en los lugares de trabajo, y en la comunidad.

Nicole Young es la madre de dos niños, de 17 y 21 años, quien también administra el Programa de Crianza Positiva (Triple P) del Condado de Santa Cruz. Científicamente comprobado, Triple P está disponible localmente por medio de los Primeros 5 Condado de Santa Cruz, la Agencia de Servicios de Salud del Condado de Santa Cruz (Ley de Servicios de Salud Mental) y el Departamento de Servicios Humanos del Condado de Santa Cruz. Para encontrar una clase para padres o proveedores de Triple P, visite www.calparents.org/classes.