

# Cómo hablar con los niños después de incidentes de violencia masiva

Por Anatasia S. Kim, Ph.D



Con frecuencia, los niños se enteran de incidentes de violencia de gran importancia por sus compañeros. Y si no lo hacen, generalmente saben que algo está sucediendo porque notan que los adultos de sus vidas están molestos, incluso cuando estos piensan que han logrado ocultar sus sentimientos.

Está bien no tener respuestas para los niños, pero elegir el silencio puede ser muy problemático y provocarles miedo. Esto es porque las historias que los niños, especialmente los pequeños, inventan para dar sentido a lo que está sucediendo pueden llevarlos a sacar conclusiones erróneas y, a veces, a tener aún más miedo y ansiedad que una conversación acerca de la verdad con un adulto de confianza.

Usted puede hacerlo. A continuación, le damos algunas pautas para conversar con los niños tras las noticias de un suceso violento.

## 1. Restrinja el acceso a las noticias, especialmente en el caso de los niños pequeños.

Las noticias pueden mostrar imágenes traumáticas y contenido sin filtrar que generalmente son muy fuertes, incluso para los adultos

## 2. Mantenga controladas sus propias reacciones y emociones.

Como cuidadores, debemos regular y estabilizar nuestras propias emociones primero para no transmitírselas involuntariamente a nuestros hijos. Aunque no les digamos a nuestros hijos lo que sentimos, los niños de todas las edades generalmente perciben la energía y la comunicación no verbal de sus cuidadores como señales de cómo ellos deberían sentirse o pensar sobre una situación determinada. Asegúrese de “ponerse la mascarilla de oxígeno primero” y pedir la ayuda que necesite a otros adultos.

## 3. Pregunte a su hijo de qué se enteró, si es que se enteró de algo.

Aunque algunos padres o cuidadores elijan no hablar de situaciones específicas, los niños en edad escolar probablemente se enteren de algo por sus compañeros. Cuanto mayor sea el niño, mayores serán las probabilidades de que esto suceda. Así que no consultar NO es la respuesta, especialmente si tiene hijos en edad escolar. Ofrézcale a su hijo un espacio de comprensión donde no se lo juzgue para que pueda expresar abiertamente sus opiniones, sus sentimientos y también hacer preguntas.

1. Restrinja el acceso a las noticias, especialmente en el caso de los niños pequeños.
2. Mantenga controladas sus propias reacciones y emociones.
3. Pregunte a su hijo de qué se enteró, si es que se enteró de algo.
4. Si su hijo se ha enterado de algo o si usted decide hablar abiertamente acerca de una situación traumática, use mensajes breves y fáciles de asimilar.
5. Hable con su hijo periódicamente.
6. Muchos de nosotros nos sentimos indefensos ante la violencia sin sentido: es importante normalizar ese sentimiento con su hijo, pero también ayudarlo a recuperar el sentido de dominio.

PARA OBTENER MÁS INFORMACIÓN, CONSULTE ESTOS RECURSOS:

Cómo apoyar a los niños en medio de la violencia racializada



#### 4. Si su hijo se ha enterado de algo o si usted decide hablar abiertamente acerca de una situación traumática, use mensajes breves y fáciles de asimilar.

Como regla general, cuanto más pequeño sea el niño, menos detalles necesita darle. Use frases simples, por ejemplo: "Ocurrió algo muy malo". "Las cosas están controladas ahora". "Todos los adultos están trabajando mucho para resguardar la seguridad de todos". "Sí, es muy triste que a veces les ocurran cosas malas a personas buenas". "Sí, es muy difícil de entender". "Yo también me siento muy triste".

Esté atento a cambios en el ánimo, la conducta y los hábitos de su hijo. Es común observar una regresión, por ejemplo, que algunos niños se vuelvan más dependientes.



#### 5. Hable con su hijo periódicamente.

Con frecuencia, es posible que una conversación no sea suficiente. Esto generalmente ocurre con niños más grandes que podrían enterarse de más información a medida que continúan revelándose detalles de la tragedia durante los días siguientes. Poco a poco, sin presiones, pregunte a su hijo qué ha oído, qué piensa y qué siente. Además, esté atento a cambios en el ánimo, la conducta y los hábitos de su hijo. Es común observar una regresión, por ejemplo, que algunos niños se vuelvan más dependientes. Esto es normal. Tranquilice a su hijo con respecto a esto: "Parece que necesitas más abrazos y mimos. Es completamente lógico. Dime si necesitas algo más". Como cuidadores, debemos cultivar una dinámica saludable en la que nuestros hijos puedan recurrir a nosotros para sentirse seguros y protegidos cada vez que lo necesiten y durante toda su infancia.

#### 6. Muchos de nosotros nos sentimos indefensos ante la violencia sin sentido: es importante normalizar ese sentimiento con su hijo, pero también ayudarlo a recuperar el sentido de dominio.

Por ejemplo, concéntrese en cosas que pueda controlar. Su hijo tiene la capacidad de expresar sus sentimientos, de cuidarse, de expresar sus necesidades. Es posible que su hijo necesite más abrazos, más tiempo con cosas que le provocan alegría y tranquilidad (p. ej.: dibujar, escribir, cocinar, pasar tiempo en familia, etc.). En el caso de los niños más grandes, es posible que quieran participar en la comunidad más amplia. Usted puede ayudarlos a encontrar posibilidades acordes a su desarrollo que fomenten y respalden su protección.

**EmbraceRace** es una comunidad multirracial de padres, maestros, expertos y otros adultos que se apoyan mutuamente para enfrentar los desafíos que la raza plantea para nuestros niños, familias y comunidades. Agradecemos su participación.

[embracerace.org](http://embracerace.org)

