

# Cómo ayudar a los niños a manejar la angustia después de la violencia armada

Estas son algunas maneras en que los padres y cuidadores pueden hablar con los niños después de experimentar un acontecimiento perturbador o violento. Los niños (desde pequeños hasta adolescentes) buscan a los adultos para sentirse seguros.

Tome en cuenta los siguientes consejos para ayudar a los niños a manejar la angustia.



## Acérquese y hable sobre lo que les preocupa

Hablar con los niños es el primer paso para ayudarlos a sentirse seguros. Dedíqueles más tiempo, atención y paciencia (incluyendo más abrazos).

- Inicie la conversación.
- Elija un momento en que los niños se sientan cómodos hablando: viajes en auto, antes de cenar o al acostarse.
- Escuche sus opiniones y puntos de vista.
- Refuerce la seguridad y protección. Explique las formas en que las escuelas y comunidades aumentarán la seguridad. Recuerde a los niños que está ahí para protegerlos y apoyarlos.



## Mantenga las rutinas

- Las rutinas dan a los niños la sensación de predictibilidad y seguridad.
- Mantenga un entorno tranquilo en la casa.



## Busque señales de estrés o miedo

- Los niños (y adultos) sienten muchas emociones, como miedo, conmoción, rabia, pena y ansiedad después de sufrir un acontecimiento violento.
- Pueden tener problemas para dormir, dificultades en la escuela o con las tareas de la casa, o cambios en el apetito y las emociones. Esto es normal y debería mejorar entre 4 y 6 semanas si no hay más acontecimientos difíciles.
- Motive a los niños a compartir sus sentimientos hablando, escribiendo, creando obras artísticas como dibujos y pinturas, contando historias, etc.



## Limite las noticias

- Los niños obtienen información de las redes sociales, la televisión o los periódicos. Es importante limitar el tiempo en línea y las noticias de la televisión, ya que la exposición constante puede aumentar la ansiedad y el miedo. Converse con ellos sobre lo que leen y explique los hechos con calma.



## Los niños escuchan a los adultos

- Los niños pueden escuchar lo que hablan los adultos. Si no entienden la conversación, "llenarán los espacios" y aumentará la ansiedad.



## Cúidese a sí mismo

- Los adultos deben cuidarse a sí mismos para poder cuidar a los niños.
- Sea un modelo para manejar situaciones difíciles. Tome descansos, aunque sean de cinco minutos, para respirar profundo o hacer una caminata rápida. Comer y dormir bien es fundamental para todos.



## Hay ayuda disponible

- Si usted o sus hijos necesitan ayuda o se sienten abrumados, considere hablar con un experto.
- Un profesional de la salud mental puede ayudarlo a usted y a sus hijos. Es importante que obtenga ayuda profesional si usted o sus hijos lo necesitan.

Recursos adicionales:

Llame al Centro ACCESS 24/7 del Departamento de Salud Mental del Condado de Los Ángeles al (800) 854-7771 para recibir orientación, evaluación y derivaciones en caso de crisis.