

# Consejos para Cuidadores:

## Ayudando a niños a procesar las tragedias que están ocurriendo alrededor del mundo

### 1. Dedicar el tiempo para procesar la tragedia tú mismo

- Reflexiona sobre tu propio bienestar y el estado de tu mente, "¿Cómo me siento sobre esto?"
- Asegúrate de participar en actividades en las que te sientas calmado y descansado.
- Considérate como el mayor medio de comunicación para tu niño y piensa en cómo puedes estar preparado de la mejor manera posible para discutir temas difíciles

### 3. Comienza preguntándole a tu niño lo que ya sabe

- Al permitir que tu niño te explique lo que sabe y lo que está experimentando, podrás ver y medir de dónde vienen y con qué emociones están lidiando.
- "¿Qué has escuchado?"

### 5. Recuérdales que tu estás ahí para ellos y que sirves como un lugar seguro

- Si tus niños no quieren hablar, eso ESTÁ BIEN. Recuérdales que tú estás de su lado sin importar que.
- "Si no tienes una reacción inmediata a cosas que están pasando a nuestro alrededor, eso está bien. Si más tarde te surgen algunos pensamientos o sentimientos, yo estoy aquí para ayudarte."
- "Algunas veces es más fácil hablar con amigos o tu consejero estudiantil. Está bien si prefieres hacer eso. Solo quiero que sepas que yo estoy aquí también."

### 8. Ofrece seguridad

- Ofrece seguridad de tal manera que se vuelva una norma en tu familia – un abrazo, una caminata, una comida juntas, una actividad para distraer, una película, etc. Busca diferentes maneras de encontrar la calma.

### 2. Escoge el tiempo indicado para tu niño

- Piensa en cuando tu niño podrá expresarse completamente – ¿en su cuarto? ¿Solo? ¿Con otros familiares? ¿En una caminata?
- Piensa en cuando tu niño podrá procesar y participar en una conversación - ¿ha comido? ¿Está distraído por algo?

### 4. Escúchales con calma y valida todos sus sentimientos

- "Es completamente normal que sientas todas estas cosas. Agradezco mucho y estoy muy orgulloso que pudiste compartir conmigo."

### 6. Pregúntales si quieren claridad sobre algo que escucharon

- Pregúntales si quieren tener más claridad sobre algo que escucharon en los medios o con amigos.

### 7. Sé un modelo de vulnerabilidad

- Comparte tus propios sentimientos para ser un modelo de vulnerabilidad. Guarda emociones fuertes para tu sistema de apoyo de adultos.

**Si tienes preocupaciones sobre los pensamientos y sentimientos de tu niño, contacta a tu pediatra, un profesional de salud mental o consejero estudiantil.**

# Ayudando a Niños a Procesar las Tragedias que están Ocurriendo Alrededor del Mundo

## Involucrando a una Niña Mayor

- Adolescentes mayores quieren sentir que tienen control sobre sus pensamientos y acciones, “¿cómo puedo ayudar?” es una gran manera de involucrarles en la conversación.
- Propón ideas con ellos de maneras en las cuales pueden limitar o hacer más eficiente el uso de los medios y las redes sociales.
- Ayúdales con algunos pasos de acción. Frecuentemente, niñas se sienten empoderadas al aprender sobre cómo apoyar ideas o causas importantes y ellos pueden contribuir a través de la recaudación de fondos o escribiendo cartas a personas que toman decisiones claves.
- Menciónales que podrían tener sentimientos de culpa cuando se trata de hacer cosas que aman o en las que se divierten. Reconoce que está bien sentirse mal por otros y disfrutar de la vida/cuidar de uno mismo.

## Apoyando a una Niña Menor

- Usa lenguaje simple. Por ejemplo “alguien hirió a muchas personas.”
- Limita cuánto están expuestas a los medios y las redes sociales para proteger su capacidad limitada de dar sentido a la violencia que ven en los medios.
- Sugiere algunas cosas que podrían hacer juntos para tener distracciones positivas – artes y manualidades, escritura, juegos no estructurados y otros modos de expresión creativa.
- Mantén una rutina típica.