

# FactSheet

## Cómo lidiar con los temores de los niños durante y después de una

El tiroteo que ocurrió en Las Vegas pudo haber causado sentimientos profundos en los niños. El miedo, el enojo, la ansiedad y la tristeza son todas reacciones probables. Los niños necesitan saber que ellos pueden hablar sobre estos sentimientos y que los adultos que los cuidan, les proporcionarán apoyo y los mantendrán seguros. Si usted es un padre o cuida de un niño, estas son algunas sugerencias a seguir son:

- Escuche lo que sus hijos le dicen sobre sus sentimientos. Busque señales de sentimientos que ellos no expresan. Puede que sus hijos comiencen a estar más alejados o que estén más agitados. Los problemas para dormir son una reacción común. Los niños también pueden tener más miedo de situaciones nuevas, o de cosas a las que ellos les han tenido miedo en el pasado. No les diga que los sentimientos son malos. Dígales que aunque algo malo pasó, usted está ahí para mantenerlos seguros. Déjeles saber que todo estará bien.
- Incluso si sus hijos (entre 6 y 18 años) no hablan sobre los eventos en Las Vegas, pregúnteles si ha escuchado lo que pasó y cómo se sienten al respecto. Debido al acceso a los medios de comunicación, es probable que solamente los más pequeños no sepan algo sobre el tiroteo. El no platicar puede hacerles suponer que usted tiene miedo de hablar, haciendo que lo que ocurrió les haga sentir aún más miedo.
- Reafírmeles a sus hijos que sus familiares y amigos están seguros (si es que de hecho todos están seguros). Puede que usted quiera mencionar el nombre de las personas por las que sus hijos se preocupan para que aunque no vean a su abuela, o a un primo, o a un vecino en el momento, ellos sepan que esas personas están bien.
- De manera gentil corrija la información incorrecta que hayan escuchado. No hay necesidad de largas pláticas sobre lo que pasó o por qué pasó, pero no deje que sus hijos se queden con información errónea, que puede hacer

que las cosas parezcan peores de lo que lo son en realidad. Un niño puede no ser capaz de distinguir entre los hechos y una opinión. Cuando hay preguntas sin contestar, está bien decir que hay cosas que aún nadie sabe.

- **APAGUE LA TELEVISIÓN Y LA RADIO.** En el curso de un día, las estaciones de televisión muestran las mismas imágenes docenas de veces. Cada vez que la imagen se repite, un niño puede experimentar una nueva fuente de terror. Aunque parezca que un niño está distraído, la recepción del sonido ambiente tiene un efecto. Cuando los niños ven o escuchan lo que reportan los medios de comunicación, apáguelos al final del programa y pregúnteles qué fue lo que vieron o escucharon. Utilice esta oportunidad para platicar.
- Ofrezca a sus hijos oportunidades para ayudar a otros. Un efecto del desastre es el sentimiento de impotencia. Los niños (y los adultos) pueden volver a obtener un sentimiento de efectividad al donar, unirse a un evento comunitario para recordar o ayudar a quienes se vieron directamente afectados, o ayudando de alguna otra manera.

Finalmente, esté conciente de sus propios sentimientos. Los niños se dan cuenta de los sentimientos y comportamientos de los padres, así que mantenga las rutinas diarias y encuentre el tiempo para hablar con otros adultos sobre sus propias preocupaciones.

*Updated 10-16-17*



**P.O. Box 3902 | Las Vegas, NV 89127  
(702) 759-1000 | [www.SNHD.info](http://www.SNHD.info)**