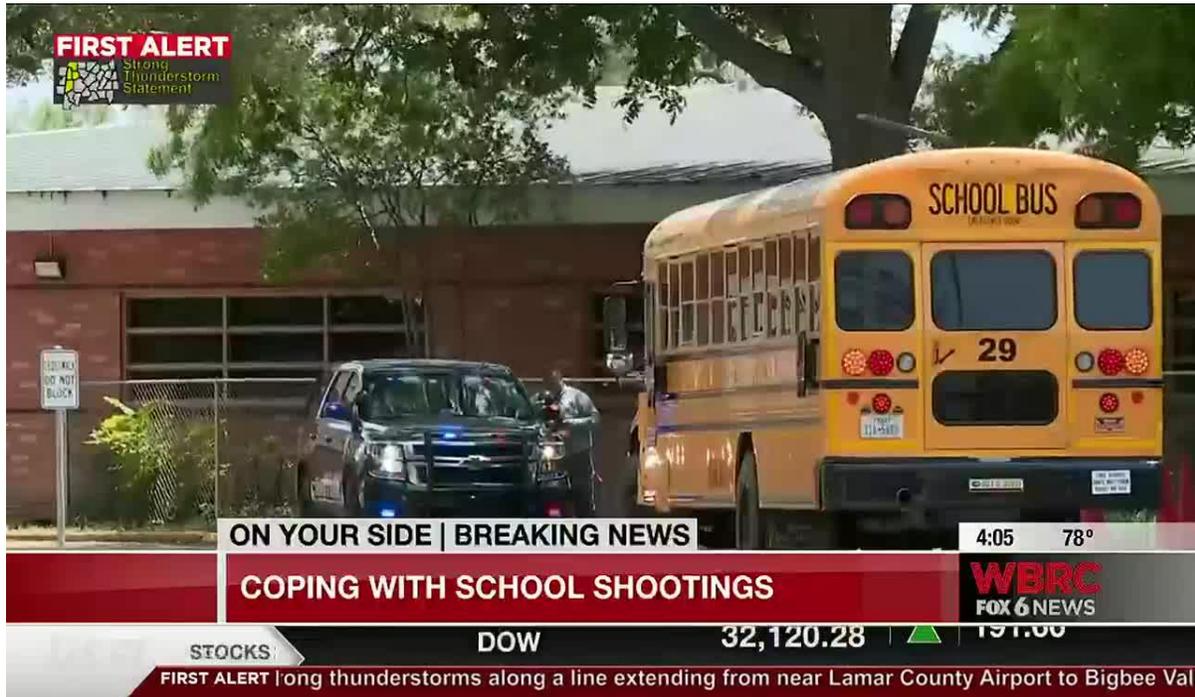


EL TRAUMA DEJA UNA MARCA EN TU CUERPO Y MENTE

# Cómo hacer frente a los tiroteos en la escuela



Resumen: A raíz del tiroteo en la escuela de Uvalde, los psicólogos informan sobre la mejor manera de abordar este tipo de tragedias en los niños pequeños y exploran cómo ayudar a los maestros y las personas directamente afectadas por los hechos.

Por Lázaro Castillo, Jr.  
[lcastjr@outlook.com](mailto:lcastjr@outlook.com)

Fuente: *Facultad de Medicina de Baylor*

Después de innumerables tiroteos en escuelas, padres e hijos están aterrorizados y confundidos. Los padres y tutores luchan por explicar el terror a sus hijos, mientras que también temen enviarlos de vuelta a la escuela.

Los expertos de *Baylor College of Medicine* ofrecen consejos para aquellos que luchan durante este momento difícil.

## **Hablando con su hijo**

Antes de hablar con su hijo sobre eventos traumáticos, pregúntele qué sabe sobre el evento. Según la Dra. Laurel Williams, psiquiatra de niños y adolescentes, profesora del Departamento de Psiquiatría y Ciencias del Comportamiento de Menninger en Baylor y directora médica del Texas Child Mental Health Care Consortium, el mayor error que cometen los padres es cuando no han tenido la oportunidad de procesarlo por sí mismos y comenzar a decirles a sus hijos qué es lo que debería preocuparles.

Puede que no sea lo que al niño le preocupaba inicialmente, lo que le genera una nueva preocupación o temor potencial. Si el niño no se ha enterado del evento, bríndele la cantidad adecuada de información según su capacidad para manejar noticias difíciles.

“Es probable que los niños hayan escuchado algo, por lo que preguntar sobre esto y corregir cualquier información inexacta es un primer paso importante. Al mismo tiempo, limite la exposición a los medios para todos, pero especialmente entre los niños”, dijo el Dr. Eric Storch, profesor y vicepresidente del Departamento de Psiquiatría y Ciencias del Comportamiento de Menninger en Baylor.

Storch también afirma que los padres deben normalizar las reacciones de sus hijos. Esté atento a:

### **Reacciones de angustia extrema**

### **Cambio en el comportamiento**

### **Problemas para dormir**

### **Lo que los padres pueden hacer**

Los psicólogos alientan a los padres a mantener la rutina de sus hijos, lo cual es más útil para los niños que no enviarlos a la escuela.

Los padres que están molestos y angustiados por un evento trágico deben hablar con un adulto en el que confíen para digerir cómo se sienten, de esa manera, si su hijo lo ve molesto, sabrá cómo hablar con ellos al respecto.

Los niños pueden sentir si estás molesto, por lo que, si no compartes lo que te molesta, en realidad podrías hacer que tu hijo se preocupe más. No derrames todo para asustarlos, pero tampoco lo escondas.

## **Cómo hacer frente como un maestro**

Para los maestros, compartir cómo se sienten después de un tiroteo en la escuela es un primer paso importante. A medida que las escuelas revisen sus protocolos de seguridad, comenzarán a aprender cómo sentirse seguros en el aula nuevamente. La pérdida de control es muy abrumadora para cualquiera, incluidos los maestros, por lo que es importante comprender cómo sentirse seguro.

## **Lidiando como un sobreviviente**

Los sobrevivientes de eventos similares pueden sentirse estimulados después de enterarse de los tiroteos en las escuelas. Deben trabajar con alguien en quien confíen y con quien se sientan seguros, de modo que cuando algo los desencadene, puedan revisar las habilidades de afrontamiento que usaron en el pasado. El afrontamiento se puede individualizar, y no hay una sola forma de lidiar con el trauma.

El trauma deja una marca en tu cuerpo y mente. No es algo que superes, sino algo por lo que pasas. No hay una manera correcta de lidiar con el desencadenante de su trauma, pero reconozca que puede obtener ayuda y que no está solo.

[¿Cómo el trauma del apego infantil puede afectar las relaciones adultas?](#)