



Cómo ayudar a los jóvenes a sobrellevar las celebraciones del 4 de julio después de un tiroteo

El feriado del 4 de julio generalmente incluye picnics, reuniones y fuegos artificiales. Para las personas que han experimentado un tiroteo, la festividad puede recordarles lo que vivieron. Este recurso ofrece estrategias para apoyar a los jóvenes que recientemente experimentaron un tiroteo.

Identificar los posibles recordatorios

Cualquier cosa que le recuerde a una persona el peligro a que se enfrentó puede causarle fuertes reacciones emocionales en el cuerpo (por ejemplo, el ritmo cardíaco se acelera al escuchar ruidos fuertes como fuegos artificiales). A continuación, se indican posibles recordatorios que son comunes el 4 de julio.

- El ruido de fuegos artificiales: puede aumentar el sobresalto o la sensación de nerviosismo.
- El olor a humo de las parrillas o los fuegos artificiales: puede recordarles a los jóvenes los disparos.
- El trasiego apresurado de multitudes y personas: puede recordarles a los jóvenes de cuando trataron de huir o de las multitudes que se reunieron durante y después del tiroteo.
- Los amigos y familiares reunidos o las personas que se divierten: pueden recordarles a los jóvenes a las personas por las que estaban preocupadas o que se preocuparon por ellos durante el tiroteo.

Estrategias para lidiar con los recordatorios

1. Estas reacciones son comprensibles: los adultos pueden ayudar a los jóvenes a comprender que sus reacciones son lógicas dado lo que han pasado. He aquí algunas cosas que podemos decir:

- “Pasaste por algo realmente aterrador y horrible; es lógico que te sientas así”.
- “Si te asustas, es natural y esperado. Esto no significa que no estés bien. Es una forma en que tu cerebro te ayuda a protegerte del peligro o de una situación grave”.
- “Puede que no sea tan divertido escuchar fuegos artificiales como antes del tiroteo porque te puede recordar el tiroteo”. “Tal vez sea difícil estar con otras personas que se divierten cuando te sientes triste o asustado”.

2. Presta atención a lo que sucede en tu cuerpo: los adultos pueden ayudar a los jóvenes a prestar atención a sus pensamientos y reacciones corporales diciendo: “Puedes notar que . . .

- Tu cuerpo está en alerta máxima y sientes inseguridad.
- Sientes nerviosismo o tienes problemas para prestar atención.
- Te sientes irritable o tienes muchas sensaciones en el cuerpo.
- Tu corazón late más rápido de lo normal.
- Sentimiento tembloroso o con pánico.
- Puedes estar pensando en detalles del tiroteo.
- Tienes un fuerte deseo de huir de la situación que te está causando angustia.

3. Tu cuerpo está tratando de mantenerte a salvo: los adultos pueden ayudar a los jóvenes a comprender que sus cuerpos recuerdan el peligro y que están reaccionando de esta manera para ayudarlos a mantenerse a salvo. Podría decir:

- “Así es como nuestro cerebro nos protege del peligro. Después de un tiroteo, nuestros cerebros y cuerpos trabajan horas extras para alertarnos de cualquier peligro que exista”.
- “Tu cuerpo está listo para moverse para protegerte al querer buscar una situación más segura”.



4. Estas reacciones se pueden controlar::

- Hágales saber a los jóvenes que tienen apoyo: “No estás solo. Estoy aquí para ti”.
- Hágales saber a los jóvenes que no siempre tendrán estas reacciones: “En este momento las cosas son realmente difíciles. No siempre te sentirás así. Algunas cosas mejorarán. Otras seguirán siendo duras, pero quizás no sean tan difíciles como ahora”.
- Recuerde a los jóvenes que actualmente no están en peligro: “Aunque sientas miedo, no estás en peligro. En este momento, estás a salvo”.
- Comprenda que los niños, especialmente menores de 8 años, pueden tener menos control sobre sus respuestas y pueden tener reacciones fuertes a pesar de los intentos de ayuda de los cuidadores. Su paciencia y tranquilidad son clave: “Tu cuerpo todavía se siente asustado. Necesitas tiempo para sentirte seguro, y está bien”.
- Valide sus temores para que se sientan escuchados y continúen compartiendo sus sentimientos con usted: “Toma tiempo. Cuando te sientas así, estoy aquí para ti. Podemos hablar o simplemente sentarnos juntos”.
- Algunos niños tal vez quieran establecer una señal secreta o una palabra clave para hacerle saber de manera más privada que se sienten inseguros y necesitan apoyo adicional: “Si estamos con otras personas y necesitas que yo sepa que no te sientes bien, ¿qué puedes hacer o decir para que yo sepa que necesitas mi apoyo o que tal vez quieras que nos vayamos juntos?”

5. Hable sobre lo que podría ayudarlos a sentirse tranquilos: los adultos pueden hablar con los jóvenes y hacer una lista juntos. Aquí hay algunas sugerencias.

- Reducir su ritmo cardíaco tomando su mano o abrazándole el hombro.
- Mostrar su amor al pasarle la mano por la espalda o peinándole.
- Confirmación de parte suya y de los demás de que están a salvo en este momento.
- Respirar lentamente juntos.
- Repetir un mantra juntos (p. ej., “Mi cuerpo está recordando lo que pasó y ahora mismo estoy a salvo”. “Mi familia está conmigo. No estoy solo”).
- Realizar una actividad que los ayude a enfocar la mente en el presente (por ejemplo, escuchar música, ver una película, practicar deportes).
- Agregar sus propias ideas y buscar apoyo profesional si se necesitan estrategias adicionales.

6. Prepárese para el día 4: Ahora (un par de semanas antes del 4) es el momento de hablar de formas de lidiar con las festividades del 4 de julio.

- Los adultos pueden ayudar a los jóvenes a recuperarse protegiéndolos de la exposición a recordatorios (p. ej., multitudes, fuegos artificiales) si no desean participar en ningún evento comunitario. Hágales saber que esto es comprensible.
- Encuentre maneras de limitar la exposición al ruido de los fuegos artificiales (p. ej., mantenga tapones para los oídos o auriculares durante el evento, observe los fuegos artificiales en la televisión sin el sonido, vea películas con auriculares con cancelación de ruido).
- Organice una nueva forma de celebrar la festividad (por ejemplo, ir a un campamento o a un área rural que no tenga fuegos artificiales).
- Hable con los adolescentes sobre otras formas de mantenerlos seguros (p. ej., pasar tiempo con amigos que los apoyen, considerar no conducir).
- Dele tiempo para que los jóvenes se recuperen si algún detalle del feriado los altera. Deje que sus mentes y cuerpos se calmen con un poco de tranquilidad, especialmente antes de acostarse.



- Aborde las preocupaciones sobre el sueño: es posible que los niños no quieran dormir solos, especialmente si hay fuegos artificiales; considere si este es un buen momento para una fiesta de pijamas familiar. De lo contrario, considere una rutina especial a la hora de acostarse para ayudarlos a sentirse más seguros. Hable sobre las estrategias para “antes de acostarse” en los días previos al 4 para darles una sensación de control y aumentar la calma (por ejemplo, respiración lenta, escuchar música).
- Anticípese a los fuegos artificiales inesperados: hablen sobre la posibilidad de que algunas personas puedan lanzar fuegos artificiales durante las semanas anteriores y posteriores al 4 de julio. Practique su plan de afrontamiento: 1) explique nuevamente por qué pueden sentirse nerviosos cuando escuchan fuegos artificiales; 2) recuérdelos que actualmente están a salvo; y 3) use estrategias para calmar el cuerpo.

7. Honre sus acciones: como familia, honren cómo pudieron manejar el 4 de julio.

- Resalte cómo la familia trabajó para apoyarse mutuamente.
- Haga hincapié en que la recuperación conlleva ser capaz de aceptar y compartir entre sí las reacciones y los sentimientos, para que no se sientan solos con sus sentimientos.
- Identifique las estrategias que ayudaron a los miembros de la familia a sentirse más tranquilos y conectados.
- Piense en cualquier tradición nueva que haya iniciado este año y que desee hacer en familia en el futuro.