



Apoyando a las familias durante eventos comunitarios a grande escala

Cuando ocurre un evento grande en la comunidad, como un evento político o un evento deportivo, las familias pueden necesitar prepararse para posibles cambios. A continuación, se ofrecen algunos consejos para estos tipos de situaciones:

- ✓ Revise cualquier sitio web o las redes sociales de su comunidad (a veces hay una página creada específicamente para el evento) y vea cuándo comenzarán los preparativos y qué cambios se esperan antes, durante y después del evento. En particular:
 - Cierres de calles y cuándo ocurrirán
 - Cambios en rutas de transporte público, estacionamiento y acceso a ciertos lugares y rutas
 - Medidas de seguridad o presencia de la policía y cuándo entrarán en vigor dichos cambios

- ✓ A veces los planes cambian por muchas razones. Asegúrese de que usted y otros cuidadores estén inscritos en el sistema de alertas de su comunidad para mantenerse informados.
 - Si sus hijos son muy pequeños para recibir alertas, asegúrese de que los adultos que los cuidan estén inscritos. Para más información sobre estas alertas, visite: <https://www.ready.gov/es/alertas-de-emergencia>.
 - Revise el plan de comunicación de su familia durante una emergencia en su comunidad o en la escuela. Si no tienen uno, es buena idea crear uno antes del evento. <https://www.nctsn.org/resources/preparacion-familiar-como-tomar-previsiones>.

- ✓ Hablen en familia sobre lo que han aprendido y cómo puede afectar a su familia.
 - Hablen sobre el evento y responda a preguntas
 - Esperen posibles retrasos para llegar a ciertos lugares en su comunidad
 - Planeen rutas alternas para llegar a la escuela o actividades familiares
 - Hablen sobre posibles cambios en el horario de llegada o salida del hogar
 - Si sus hijos son ansiosos, practiquen con tiempo las nuevas rutinas y rutas
 - Recuérdeles a sus hijos cuándo volverán a la rutina normal

- ✓ Hable con sus hijos sobre la posibilidad de que haya más presencia de policías y un aumento en las medidas de seguridad para proteger a la comunidad y a quienes asisten al evento.
 - Explique que podrían ver diferentes tipos de policías o grupos militares (por ejemplo, SWAT o la Guardia Nacional) y que pueden usar distintos equipos y vehículos.
 - Para familias que han vivido experiencias difíciles o traumáticas relacionadas con la policía, esta presencia policiaca puede traer recuerdos difíciles. Si ese es su caso, puede ayudar a reconocer que el miedo o la ansiedad tienen sentido dado lo vivido.
 - Hablen sobre maneras de manejar la ansiedad, como ejercicios de respiración, ir acompañado con un amigo o usar distracciones como escuchar música.

- ✓ Algunos eventos pueden atraer grupos o personas que no comparten los valores de su familia. Explíquelo a sus hijos que pueden hablar con usted si tienen alguna interacción que les parezca incómoda o les dé miedo, especialmente si los hizo sentirse inseguros. Escúchelos, apóyelos y atienda sus inquietudes sobre su seguridad. Si viven o presencian una situación de seguridad preocupante, repórtela a las autoridades correspondientes.

En resumen, prepararse para interrupciones temporeras en la rutina familiar, así como para nuevos sonidos o situaciones durante estos eventos, puede ayudar a reducir el impacto en los niños, especialmente si usted o sus hijos han vivido trauma.

Cita sugerida:

Brymer, M., Cicchetti, C., Reynolds, S., Schreiber, M., Ghosh Ippen, C., & Gurwitch, R. (2024). Apoyando a las familias durante eventos comunitarios grandes. Los Angeles, CA & Durham, NC: National Center for Child Traumatic Stress.