

Antes de Comenzar Esta Conversación:

- Respire profunda y lentamente. Relaje sus hombros, inhale por la nariz y exhale por la boca. Simule estar oliendo flores y, posteriormente, simule soplar las velas de cumpleaños.
- Dese el tiempo de caminar, aún la caminata más corta puede serle de mucha ayuda para bajar su ansiedad.
- Salga al patio y concéntrese en algún elemento de la naturaleza. ¿Cuántos colores puede ver? Intente concentrarse en un árbol, las flores, en las nubes o en algún elemento que pueda ayudarle a disminuir el estrés.
- Cocine/prepara alguna merienda.
- Escuche música.
- Cuente del uno al diez.
- Realice 10 sentadillas con salto.

Consideraciones Generales:

- Pregúntenles cómo se sienten y ayúdenlos/as a reconocer las emociones que están sintiendo (¿te sientes enojado/a, triste, confundido/a?).
- Refuerce la idea en ellos/as de que usted hará todo lo posible para mantenerlos seguros/as.
- Intente enseñarles a ver el positivo de las cosas.
- Sea cuidadoso/a con su/s hijo/a/s cuando estén viendo televisión, revisando noticias o utilizando las redes sociales, ya que podrían ver imágenes o escuchar/leer historias que podrían ocasionarles mucha angustia y ansiedad.
- ¿Qué han escuchado en la escuela o en las redes sociales acerca de este tema?
- Consúlteles cómo se sienten acerca de lo que acaban de escuchar.

Reúna a Toda la Familia:

- Comience la conversación en un lugar cómodo para toda la familia y que también sea seguro. Tómese un momento para evaluar cómo se siente, ¿qué está comunicando a través de su lenguaje corporal?

Durante la conversación:

- Sea un modelo para su familia y, dé a conocer cómo se siente y sus pensamientos de manera tranquila y empática.
- Puede validar su experiencia demostrándoles signos de escucha activa. No minimice cómo se sienten, hágalos saber que es normal sentirse así.
- Intente hacer promesas que esté seguro poder cumplir.
- Intente que tomen consciencia de que hay gente alrededor de ellos/as que se preocupará de protegerlos/as y hacerlos sentir seguros/as.
- Apoye al niño/a u adolescente para que se dé cuenta que cuenta con una red de apoyo.
- Sea paciente con los/as demás y consigo mismo/a.
- Encuentre maneras de empoderar a su hijo/a. Por ejemplo, si alguien significativo es detenido, sugiérale a su hijo/a que les dibuje algo o escriba una carta
- Busque más apoyo si es necesario, entre sus propios redes de apoyo, o puede llamar a Común: 650 793- 0011.

Pon atención a las reacciones de sus hijos/as:

Estas son algunas sugerencias de lo que podrían estar intentando comunicar su/s hijo/a/s a través de su conducta. Los/as niños/as que están experimentando estrés podrían presentar los siguientes síntomas:

- Irritabilidad
- Dificultades para concentrarse
- Tristeza
- Pena
- Ansiedad
- Pesadillas
- Actuar de manera más infantil
- Miedo exacerbado.

4-6 años:

- Explica la información de manera breve y concisa, decida qué decirles dependiendo del tiempo y las circunstancias.
- Oriente la conversación hacia las personas que los matendrán a salvo y, a quienes deben acudir para que se sientan protegidos/as.
- Procure que la conversación sea breve, al finalizar, sería útil realizar alguna actividad divertida con su hijo/a con tal de disminuir su ansiedad y angustia.

7 a 10 años:

- Organícese antes de hablar con sus hijos/as, eligiendo qué desea informarles.
- Pregúnteles si tienen dudas, preguntas y/o consultas.

11 a 13 años:

- Comience entregándoles información breve y concisas y pregúnteles si tienen dudas y/o consultas.
- Procure darles tiempo para que se expresen y escúchelos/as atentamente, de esa manera se sentirán más calmados/as.

Adolescentes:

- Comience por preguntarles qué saben respecto del tema y si tienen dudas o consultas del mismo.
- Busque formas en que ellos/as pueden apoyar y ayudar a sus familiares ante una situación como esta, procurando que entiendan el mensaje claramente y que estén de acuerdo.



Común
www.commundenver.org