COPA
CENTRAL OREGON
PEDIATRIC ASSOCIATES

Parte 1 de 3

QUÉ ESPERAR

Reacciones comunes en niños y adolescentes después de un tiroteo

Sentimientos

Miedo, preocupación por su seguridad o miedo a que vuelva a pasar. La tristeza y el enojo también son comunes.

Comportamiento

Más irritables, inquietos o retraídos. Dificultad para concentrarse o menos interés en amigos y actividades.

Sueño y apetito

Dormir o comer mucho más o mucho menos de lo normal.

Cuerpo

Dolores de cabeza, de estómago y otros malestares.

Escuela y familia

Cambios en las tareas escolares y en cómo se llevan con amigos y familia.

Recordatorios

Ruidos fuertes, sirenas, imágenes de noticias u homenajes pueden traer de vuelta emociones fuertes.

Estas reacciones son normales.

La mayoría desaparecen con el tiempo, el amor y el apoyo. Si le preocupa su hijo, nuestros pediatras y consultores de salud conductual están aquí para ayudar.

Adaptado de la Red Nacional para el Estrés Traumático Infantil (NCTSN)

copakids.com

COPA
CENTRAL OREGON
PEDIATRIC ASSOCIATES

CÓMO PUEDE AYUDAR

8 maneras de apoyar a su hijo en las próximas semanas

1. **Mantenga la puerta abierta**
   Acepte sus preguntas y sentimientos. Está bien no tener todas las respuestas. No fuerce la conversación.

2. **Elija buenos momentos**
   Hablen en las comidas o en momentos tranquilos. Evite temas difíciles justo antes de dormir.

3. **Hable sobre la seguridad**
   Cuénteles lo que los adultos y la comunidad hacen para proteger a los niños.

4. **Mantenga la rutina**
   Comidas, horas de sueño, tareas y quehaceres regulares les dan estabilidad.

5. **Limite noticias y redes sociales**
   Las imágenes y los rumores pueden renovar el miedo. Ofrezca un paseo, un juego o una charla.

6. **Alivie la culpa**
   Los niños pueden culparse. Recuérdeles con cariño que no fue su culpa.

7. **Ayude con los recordatorios**
   Si un sonido o una imagen les da miedo, ayúdelos a notarlo y a recordar que ahora están a salvo.

8. **Ofrezca maneras sanas de desahogarse**
   Ejercicio, escribir y tiempo con amigos. Hable con los adolescentes sobre formas riesgosas de sobrellevarlo.

Estamos juntos en esto.

Adaptado de la Red Nacional para el Estrés Traumático Infantil (NCTSN)

COPA
CENTRAL OREGON
PEDIATRIC ASSOCIATES

PARA PADRES Y CUIDADORES

Cuídese usted también

Los niños siguen nuestro ejemplo. Cuidarse a sí mismo le ayuda a cuidarlos a ellos.

Lo básico

Tome agua, coma a sus horas, duerma y muévase.

Apóyese en otros

Busque a familiares, amigos y vecinos, y ofrezca su apoyo también.

Espere para decisiones grandes

Si puede, deje los cambios importantes para más adelante.

Tómese tiempo para descansar

Haga cosas pequeñas que disfrute. Tenga paciencia con usted y con su familia.

Cuándo comunicarse con nosotros

Llame a COPA si las dificultades de su hijo no mejoran, si estuvo cerca de lo que pasó o perdió a alguien, o cada vez que algo le preocupe. No tiene que esperar. Nuestros pediatras y consultores de salud conductual están aquí para su familia.

¿En una crisis? Llame al **988** y oprima 2 para español, las 24 horas. En una emergencia, llame al **911**.

Estamos juntos en esto.

Adaptado de la Red Nacional para el Estrés Traumático Infantil (NCTSN)

copakids.com

COPA
CENTRAL OREGON
PEDIATRIC ASSOCIATES

Cómo hablar con sus hijos después de algo que da miedo

1

Pregunte qué saben

Empiece por lo que han oído o visto y, con cariño, corrija lo que no sea cierto.

2

Sea sencillo y honesto

Es mejor que lo escuchen de usted. Dé datos simples y correctos según su edad.

3

Escuche sus sentimientos

El miedo, la tristeza y el enojo son normales. Hágales saber que lo que sienten tiene sentido.

4

Deles seguridad

Explique dónde pasó y que los adultos y los equipos de ayuda trabajan para proteger a todos.

5

Limite las noticias impactantes

Proteja a los pequeños de las imágenes repetidas. Con los mayores, vean juntos para poder pausar y hablar.

6

Siga preguntando

Los niños a menudo esconden sus preocupaciones. Siga la conversación en los próximos días y semanas.

Cuándo buscar ayuda

Problemas para dormir, dolores de cabeza o de estómago, apego excesivo, irritabilidad o miedos que no desaparecen pueden indicar que su hijo necesita más apoyo. Llámenos. Nuestros pediatras y consultores de salud conductual están aquí para ayudar.

Adaptado de la Academia Americana de Pediatría, HealthyChildren.org