

Hablando con los Niños

Cuando Sucede La Violencia

Cuando cosas aterradoras pasan en el mundo, ya sea a millas o kilómetros de distancia, en su estado, su ciudad, su jardín o su hogar. Los jóvenes buscan a los adultos que los rodean para que los ayuden a sentirse seguros y a comprender lo que está sucediendo. Esto puede parecer complicado y desafiante, particularmente cuando los adultos también están respondiendo y entendiendo la misma experiencia. Los adultos que son seguros y solidarios son el mejor indicador de la resiliencia o capacidad de adaptación en los jóvenes. Este recurso ofrece orientación para ayudarlo a hablar con los niños y los jóvenes después de que sucede algo triste o aterrador.

REVISESE USTED MISMO PRIMERO

Antes de hablar con un joven, asegúrese de: (¿Cómo me estoy sintiendo? ¿Qué necesito?) Para que esté tranquilo y con los pies en la tierra durante la conversación. Así como los jóvenes tienen sentimientos sobre estas experiencias, los adultos también. Puede sentirse aterrado, preocupado, abrumado, enojado, indefenso, triste y/o intimidado. Es posible que se sienta distraído, disperso, confundido o incluso adormecido. Estos sentimientos son completamente normales después de una experiencia traumática.



 Un primer paso práctico podría ser simplemente reconocer los sentimientos que usted está enfrentando.


El simple hecho de rotular las emociones promueve una sensación de calma. Esto hace girar la actividad cerebral de los centros de alarma del cerebro a las partes cerebrales que generan las capacidades de respuestas y resolución de problemas. También puede tomar algunas respiraciones profundas, una caminata corta, hablar con un amigo o hacer cualquier cosa que le ayude o que lo estabilice. Esto lo preparará para hablar con los jóvenes de una manera que comunique seguridad, protección y apertura para hablar sobre sus sentimientos y experiencias. Revisarse usted mismo primero, también lo ayudará a estar listo para abordar cualquier pregunta que los jóvenes puedan tener. Está bien no tener todas las respuestas.

 Su calidez, es la apertura a un espacio muy importante.

CLARIFIQUE SU META

A medida que se acerca a la conversación, puede ser útil comenzar con un objetivo en mente. Un objetivo general es crear un espacio seguro para que los jóvenes compartan sus sentimientos, preguntas, reacciones y experiencias sobre lo que les da miedo o los entristece y sientan a la vez, su apoyo. Puede preguntarse: "¿Cómo puedo ayudar a mi hijo a sentirse seguro?" "¿Hay alguna información importante que deba saber?" "¿Existe alguna información errónea para corregir? ¿Qué podría saber o pensar mi hijo en relación a la situación?"




 Manténganse dando los mensajes de seguridad, apoyo y apertura para continuar con el diálogo.

PROPORCIONE INFORMACIÓN

Comparta hechos e información simples referente a lo que sucedió y compárelos con la información obtenida por los adultos y/o los sistemas comunitarios pueden haber dado un paso adelante para ayudar y crear seguridad. Haga coincidir el tipo y la cantidad de información con el nivel de desarrollo del joven. Haga preguntas abiertas sobre lo que ya hayan escuchado y corrija cualquier información errónea. Mantenga esta parte de la discusión breve, simple y clara. Varias conversaciones cortas a menudo pueden ser más poderosas que una sola conversación larga.




 Recuerde compartir la información de acuerdo a la madurez del niño y manténganse vigilante.

REFLEXIÓN

La reflexión involucra simplemente repetir las palabras dichas por el joven, palabra por palabra o resumir lo que él ha expresado. La reflexión les permite a los jóvenes saber si usted les está escuchando y verificando lo que ellos comparten. Cuando usted reflexiona, es importante usar sus propias palabras tanto como le sea posible.



 La reflexión comunica que usted está escuchando y que lo que ellos dicen es importante.



FÓRMULESE PREGUNTAS PRÁCTICAS




Hacer preguntas específicas para aprender más sobre los pensamientos, sentimientos, perspectivas y necesidades del joven. El objetivo es obtener una comprensión de la experiencia del joven y NO una de "búsqueda de hechos" o aprender ciertos detalles concretos de una situación. Las preguntas que hacemos deben ser abiertas y enfocadas en sus experiencias, emociones y perspectivas. ("¿Cómo fue eso para ti?" "¿Cómo te sientes?" "¿En qué estás pensando /o preguntándote?" ¿Tienes alguna duda o preocupación? ").

 Las preguntas prácticas fomentan el intercambio abierto y lo asisten a aprender más sobre los sentimientos y necesidades de un joven.

VAYA DESPACIO, HAGA PAUSAS Y ACOMÓDESE CON EL SILENCIO



Las personas jóvenes necesitan un poco de tiempo para responder después de que los adultos les formulan las preguntas. Esto es un tiempo valioso para procesar las emociones y coordinar los pensamientos. Especialmente cuando están relacionados a situaciones emocionales complejas. Asegúrese que su lenguaje corporal transmita paciencia, franqueza y cuidado.

 Cuando usted haga pausas dese un tiempo y comunique "tengo tiempo para ti" y tú eres importante"

RÓULE LAS EMOCIONES




Así como es útil para nosotros los adultos categorizar las emociones; también es útil para los jóvenes, esta identificación reflejará sus emociones, a través de las palabras de sentimiento que dicen, expresando los sentimientos que observan y detectando lo que están sintiendo. Cuando haga esto, consulte con el joven para ver si lo hizo bien.

 Categorizar las emociones apoya la conciencia emocional y las equilibra

VALIDAR/COMPROBAR Y NORMALIZAR




Póngase en su lugar y hágale saber a los jóvenes que entiende lo que están sintiendo y que tiene sentido sentir o pensar de esa manera. Podría decir, "eso tiene sentido", "lo entiendo", "lo entiendo", "otras personas también se sienten así" y "no estás solo".

 Validar/comprobar y normalizar ayuda a los jóvenes a sentirse comprendidos y a confiar en sus propias perspectivas y sentimientos.

REDUCIR LA EXPOSICIÓN A LAS REDES SOCIALES Y A LOS MEDIOS DE COMUNICACIÓN



Sea consciente de que cantidad de tiempo usted consulta el evento en los medios cuando está con los jóvenes para monitorearlo y aminore la frecuencia. Recuerde que, si bien es parte de nuestra cultura estar constantemente conectado a los medios, si los jóvenes ven que usted está revisando su teléfono o la televisión constantemente, es más probable que hagan lo mismo y aumenten su ansiedad y nerviosismo.

 Pequeños fragmentos de información, apropiados para el nivel de aprendizaje del estudiante, son mejores para los jóvenes y para los adultos que los apoyan.



Programa de Ciencias de la Prevención
Universidad de Colorado en Boulder
Boulder, Colorado 80309
Visite nuestra página web:
<https://ibsweb.colorado.edu/crw>
correo electrónico: crw@colorado.edu