

# Hablando con los Adolescentes



CENTER FOR  
RESILIENCE + WELL-BEING

## Cuando Sucede la Violencia

Cuando eventos violentos o aterradores suceden en el mundo, los adolescentes observan a sus compañeros y a los adultos que los rodean para que los ayuden a sentirse seguros y a comprender lo que está sucediendo. Esto puede resultar un desafío para los adultos porque también están respondiendo y entendiendo la misma experiencia. Cuando estos eventos involucran violencia masiva como tiroteos que resultan en muerte y heridas, esto puede acarrear reacciones intensas, incluyendo el horror, la conmoción, la ira, el temor, la pérdida y el duelo. Los adolescentes pueden reaccionar de manera diferente que los adultos. Tiene sentido que las personas en diferentes etapas de la vida experimenten esto de forma distinta. Este recurso ofrece una guía de apoyo para los adultos y que de esta manera estén orientados en como dialogar con los adolescentes.

### 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, distraído, disperso o adormecido. Estos sentimientos en los adultos y los adolescentes son completamente normales después de un acto violento. Considere como un simple evento puede evocar sentimientos del pasado de temor de ira de duelo; e interferir con el estrés, y el trauma relacionado con la identidad personal (de género, raza, grupo étnico, grupo del LGBTQ+) o experiencias anteriores. Además, este evento puede añadirse a otros factores estresantes actuales en su trabajo o vida hogareña.



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 a tranquilizarse a estar o con los pies en la tierra. Esto lo preparará para hablar con su hijo adolescente de una manera que comunique seguridad y apertura para hablar sobre sus sentimientos, experiencias y perspectivas. Revisarse usted mismo primero, también lo ayudará a estar listo para abordar cualquier pregunta que ellos 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 adolescentes compartan sus sentimientos, preguntas, reacciones y perspectivas acerca de lo que pasó. Podría preguntarse: ¿Cómo podría aprender más sobre su perspectiva y experiencia? ¿Cómo podría ayudarlos a sentirse capaces de formas que sean importantes para ellos (ejemplo: el servicio, el activismo, la escuela, la participación en la comunidad)? ¿Cómo puedo demostrar que estoy abierto y listo para escuchar? Algunas metas simples son: estar presente, escuchar, ser abierto, mostrar apoyo e interés y aclarar la información.



Manténganse dando mensajes de apoyo y disponibilidad para continuar con el diálogo.

### PROVEA INFORMACIÓN Y OPCIONES

Comparta hechos simples e información referente a lo que sucedió y compárelos con la información obtenida dentro de la comunidad. Haga coincidir el tipo y la cantidad de información con el nivel de desarrollo del adolescente. Haga preguntas abiertas sobre lo que ya hayan escuchado y corrija cualquier información errónea. Si un adolescente pregunta como ellos pueden ayudar o tomar acción. Entonces comparta sobre las oportunidades en sus comunidades. Sea conciso y claro. Varias conversaciones cortas pueden ser más poderosas que una sola conversación larga.



Recuerde compartir información clara, incluidas las cosas que su hijo adolescente podría hacer en respuesta al evento, y siga examinándose.

### REFLEXIÓN

La reflexión involucra simplemente repetir las palabras dichas por los adolescentes, palabra por palabra o resumir lo que ellos han expresado. La reflexión les permite a los adolescentes 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, los sentimientos, perspectivas y necesidades de su hijo adolescente. Las preguntas que debemos formularnos deben ser abiertas y enfocadas en la comprensión de sus experiencias, emociones, perspectivas y necesidades en lugar de la búsqueda de hechos ("¿Cómo fue eso para ti?" "¿Cómo te sientes?" "¿En qué estás pensando /o preguntándote?" "¿Tienes alguna duda o preocupación?" "¿Cómo puedo ayudarte?"). Menos es más cuando se trata de preguntas. Es posible que los adolescentes solo estén interesados en responder una o dos preguntas a la vez. Está bien enfocarnos de nuevo o esperar oportunidades espontáneas.



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

## VAYA DESPACIO, HAGA PAUSAS Y ACOMÓDESE CON EL SILENCIO



Puede encontrar que tanto usted como su hijo adolescente necesiten un poco de tiempo adicional para responder después de las preguntas. Este es un tiempo valioso para procesar las emociones y coordinar los pensamientos, especialmente en lo que se refiere 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"

## RÓTULE LAS EMOCIONES



Así como es útil para nosotros los adultos categorizar las emociones; también es útil para los adolescentes, esta identificación categoriza cómo se sienten. A veces, especialmente cuando han ocurrido hechos violentos y aterradores, necesitan apoyo para hacerlo. Puede ayudarlos a considerar 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 su hijo adolescente para ver si lo hizo bien. No le tome por sorpresa si los adolescentes describen sentirse adormecidos o no sentir nada. Reflexione y pregúnteles cómo es eso para ellos.



Categorizar las emociones apoya la conciencia emocional y las equilibra

## VALIDAR/COMPROBAR Y NORMALIZAR



Póngase en su lugar y hágale saber a su hijo adolescente que entiende lo que está 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". No se desanime si un adolescente le dice, usted no entiende o no puede entender o no hay manera de que entienda por lo que estoy pasando. Es normal en este momento del desarrollo que los adolescentes expresen su singularidad y su separación de la experiencia de los adultos. Validar/ comprobar y normalizar tiene sentido por tener una experiencia diferente.



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

## Monitorear la exposición a las redes sociales y a los medios de comunicación



Sea consciente de que cantidad de tiempo usted y su hijo adolescente acuden a los medios (las redes sociales, tv, el internet) a raíz del evento. Las redes sociales son parte de nuestra cultura y, a menudo, la principal forma en que los adolescentes eligen conectarse entre sí. Hable con su hijo adolescente sobre cómo equilibrar el uso de las redes sociales. Limitar cuánto ven o leen las historias sobre el evento podría ayudar a disminuir la ansiedad y la preocupación. Verifique sus fuentes provenientes de los medios para que tengan información confiable y de alta calidad.



Ayude a su hijo adolescente a comprender la importancia de equilibrar la conexión con amigos y familiares a través de las redes sociales y limitar la exposición a la cobertura del evento.

Para más información, por favor contactar: [crw@colorado.edu](mailto:crw@colorado.edu)

Víste nuestra página web: <https://ibswweb.colorado.edu/crw>

[Recurso Adicional NCTSN](#)