

Hablando con los Jóvenes

Cuando hay hechos violentos



Cuando hechos aterradores o violentos pasan en el mundo, los adolescentes recurren a sus compañeros y a los adultos que los rodean para sentirse seguros y comprender lo que está sucediendo. Esto puede resultar desafiante, debido a que los adultos también están procesando y reaccionando a la misma experiencia. Cuando estos eventos involucran hechos de violencia masiva, como tiroteos que implican muertos y heridos, puede haber una gama de reacciones intensas, que incluyen horror, estado de shock, rabia, miedo, pérdida y duelo. Los adolescentes pueden reaccionar de forma diferente a los adultos. Es lógico pensar que las personas en diferentes etapas de su vida experimenten esto de manera diferente. Este recurso informativo ofrece orientación a los adultos para ayudarlos a hablar con los adolescentes.

PRIMERO OBSÉRVESE USTED MISMO

Antes de hablar con su adolescente, pregúntese: Cómo me estoy sintiendo? Qué necesito? para que esté sereno y centrado durante la conversación. Así como los jóvenes tienen sentimientos sobre estas experiencias, también los adultos. Puede sentirse aterrador, preocupado, abrumado, enojado, indefenso, triste y/o alterado. Es posible que se sienta distraído, disperso, confundido o incluso aletargado. Estos sentimientos, tanto en los adultos como en los adolescentes, son completamente normales después de un acontecimiento violento. Considere cómo cualquier evento similar puede evocar sentimientos de miedo, furia o duelo y puede sumarse al estrés y trauma relacionado con la identidad de cada quién (género, raza, etnia, LGBTQ+) o experiencia previa. Además, éstos pueden superponerse a otros factores estresantes, ya existentes en su trabajo u hogar.



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

El simple hecho de nombrar las emociones promueve una sensación de calma. Esto hace cambiar la actividad cerebral de los centros de alarma a las partes cerebrales que generan la capacidad de respuesta y resolución de problemas. También podría tomar unas respiraciones profundas, una caminata corta, hablar con un amigo, o hacer cualquier cosa que lo/la calme o estabilice. Esto lo/a preparará para hablar con su adolescente de una manera que comunique seguridad, protección y apertura para hablar sobre sus sentimientos y experiencias. La auto-observación inicial, también le ayudará a estar preparado/a para abordar cualquier pregunta que pudieran tener. No necesita saber todas las respuestas.



Su presencia cálida y abierta, es lo más importante.

CLARIFIQUE SU OBJETIVO



Mientras empieza la conversación, puede ser útil iniciarla con un objetivo en mente. Crear un espacio seguro sería un objetivo general para que los adolescentes compartan sus sentimientos, preguntas, reacciones y su perspectiva respecto a lo que ha pasado. Podría preguntarse: Cómo podría saber más sobre su perspectiva o su experiencia? Cómo podría ayudarlos/las a sentirse empoderados/as, de una forma que les sea importante? (ej: servir, activismo, involucramiento en la escuela/comunidad) Cómo puedo hacerles ver que estoy abierto/a y listo/a para escucharlos? Algunos objetivos sencillos son: estar presente, escuchar, estar abierto/a, mostrar interés y apoyo y aclarar información.



Continúe dando mensajes de seguridad, apoyo y apertura para alentar el diálogo.

PROPORCIONE INFORMACIÓN

Comparta hechos e información sencilla referente a lo sucedido y añada información sobre cómo la comunidad ha respondido. Haga preguntas abiertas sobre lo que ya hayan escuchado y corrija cualquier información errónea. Si el/la adolescente pregunta sobre cómo podría ayudar o actuar, infórmale sobre las oportunidades que haya en su comunidad. Sea breve y claro. Varias conversaciones cortas son más poderosas que una sola conversación larga.



Recuerde proporcionar información clara, incluyendo lo que su adolescente pudiera hacer en respuesta al suceso y continúe estando pendiente.



REFLEXIÓN

La reflexión simplemente es repetir las palabras dichas por el/la adolescente, palabra por palabra, o resumir lo que le ha dicho. La reflexión permite a los adolescentes saber si usted les está escuchando y poniendo atención a lo que dicen. Cuando usted refleja lo que le dice, es importante usar sus mismas palabras, en lo posible.



La Reflexión indica que usted lo/la está escuchando y que lo que le está diciendo es importante.



AGA PREGUNTAS ÚTILES

Haga preguntas específicas para saber más sobre los pensamientos, sentimientos, perspectivas y necesidades de su adolescente. Las preguntas que les hagamos tendrán que ser abiertas y con el objetivo de entender más sus experiencias, emociones, perspectivas y necesidades, en vez de una "recopilación de hechos". (Qué te pareció eso a ti? Cómo te sientes? En qué estás pensando o qué te estás preguntando? Tienes alguna duda o te preocupa algo?) Hacer menos preguntas funciona mejor cuando se trata de preguntar. Los adolescentes prefieren contestar sólo una o dos preguntas a la vez.

 Las preguntas prácticas fomentan el intercambio abierto y lo ayudan a saber más sobre los sentimientos y necesidades su adolescente.

VAYA DESPACIO, HAGA PAUSAS Y SIÉNTASE CÓMODO CON EL SILENCIO

Podrá darse cuenta de que tanto usted como su adolescente necesitan un poco más de tiempo para responder después de 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 e interés.

 Cuando usted hace pausas, y da un tiempo de silencio, usted está mandando el mensaje de: "tengo tiempo para ti" y "tú eres muy importante."

NOMBRAR LAS EMOCIONES

Así como es útil para nosotros los adultos categorizar las emociones, también es útil para los/las adolescentes. A veces, sobretodo cuando hechos violentos o atemorizantes han ocurrido, necesitan apoyo para lograr esto. Usted los/las puede ayudar a nombrar sus emociones, al reflejar las palabras sobre los sentimientos que van nombrando, o a los que usted observa que están sintiendo. Cuando haga esto, consulte con el joven para ver está en lo cierto.

 Nombrar las emociones, ayuda a la regulación y concientización emocional.

VALIDAR, COMPROBAR Y NORMALIZAR

Póngase en el lugar de su adolescente y hágale saber que entiende lo que está sintiendo, y que es natural sentir o pensar de esa manera. Puede decirle, "eso tiene sentido", "lo entiendo", "otras personas también se sienten así" " no estás solo". No se desanime si el adolescente le dice "tu no me puedes entender/no me entiendes", o "Es imposible que puedas entender lo que me está pasando." Es normal que en esta etapa del desarrollo, el adolescente exprese su "unicidad" y su "separación" de la experiencia del adulto. Al validarla y normalizarla, tendrá más sentido la experiencia diferente del adolescente.

 Validar y normalizar, ayuda a los jóvenes a sentirse comprendidos y a continuar confiando en sus propias perspectivas y sentimientos.

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

Sea consciente de cuánto tiempo usted y su adolescente invierten en consultar a los medios (medios sociales, tv, internet) después del evento y sus consecuencias. Los medios sociales son parte de nuestra cultura y frecuentemente, es la forma por la cual los adolescentes prefieren comunicarse unos con otros. Hable con su adolescente sobre la importancia de equilibrar el uso de los medios sociales. Limitando el uso de dichos medios, reducirá su ansiedad y preocupación.

 Ayude a su adolescente a entender la importancia de equilibrar el uso de los medios para mantenerse comunicado con amigos y familiares, y limitar la exposición a la cobertura del evento.

Para más información, por favor contactar: crw@colorado.edu

Vísite nuestra página web: <https://ibsweb.colorado.edu/crw>

[Recurso Adicional NCTSN](#)