

## Helping Children Cope With Terrorism Tips for Families and Educators

Intentional acts of violence that hurt innocent people are frightening and upsetting. Children and youth will look to adults for information and guidance on how to react. Families and school personnel can help children cope first and foremost by establishing a sense of safety and security. As information becomes available, adults can continue to help children work through their emotions and, perhaps, even use the process as a learning experience.

### All Adults Should:

1. **Model calm and control.** Children take their emotional cues from the significant adults in their lives. Avoid appearing anxious or frightened.
2. **Reassure children they are safe** and (if true) so are the important adults and other loved ones in their lives. Depending on the situation, point out factors that help ensure their immediate safety and that of their community.
3. **Remind them trustworthy people are in charge.** Explain that emergency workers, police, firefighters, doctors, and the government are helping people who are hurt and are working to ensure that no further tragedies like this occur.
4. **Let children know it is okay to feel upset.** Explain all feelings are okay when a tragedy like this occurs. Let children talk about their feelings and help put them into perspective. Even anger is okay, but children may need help and patience from adults to assist them in expressing these feelings appropriately.
5. **Tell children the truth.** Don't try to pretend the event has not occurred or that it is not serious. Children are smart. They will be more worried if they think you are too afraid to tell them what is happening. At the same time it will be important to tell children that while the threat of terrorism is real, the chances they will be personally affected is low.
6. **Stick to the facts.** Don't embellish or speculate about what has happened, or where another attack might occur. Don't dwell on the scale or scope of the tragedy, particularly with young children.
7. **Be careful not to stereotype people or countries that might be associated with the violence.** Children can easily generalize negative statements and develop prejudice. Talk about tolerance and justice versus vengeance. ***Stop any bullying or teasing immediately.***
8. **Keep your explanations developmentally appropriate.** Early elementary school children need brief, simple information that should be balanced with reassurances that the daily structures of their lives will not

change. **Upper elementary and early middle school** children will be more vocal in asking questions about whether they truly are safe. They may need assistance separating reality from fantasy. **Upper middle school and high school** students will have strong and varying opinions about the causes of violence and threats to safety in schools and society. They will share concrete suggestions about how to make school safer and how to prevent tragedies in society. They will be more committed to doing something to help the victims and affected community. **For all children, encourage them to verbalize their thoughts and feelings. Be a good listener!**

9. **Maintain a “normal” routine.** To the extent possible stick to normal classroom or family routines but don’t be inflexible. Children may have a hard time concentrating on schoolwork or falling asleep at night.
10. **Monitor or restrict exposure** to scenes of the event as well as the aftermath. In particular, monitor exposure to social media. For older children, caution against accessing news coverage from only one source.
11. **Observe children’s emotional state.** Depending on their age, children may not express their concerns verbally. Changes in behavior, appetite, and sleep patterns can also indicate a child’s level of grief, anxiety or discomfort. Children will express their emotions differently. There is no right or wrong way to feel or express fear or grief.
12. **Be aware of children at greater risk.** Children who have a connection to this particular event, have had a past traumatic experience or personal loss, suffer from depression or other mental illness, or with special needs may be at greater risk for severe reactions than others. Be particularly observant for those who may be at risk of suicide. Seek the help of a mental health professional if you are at all concerned.
13. **Provide an outlet for students’ desire to help.** Consider making get well cards or sending letters to the families and survivors of the tragedy, or writing thank you letters to doctors, nurses, and other health care professionals as well as emergency rescue workers, firefighters and police.
14. **Keep lines of communication open between home and school.** Schools are a good place for children to experience a sense of normalcy. Being with their friends and teachers is helpful. Schools should inform families about available resources, such as talking points or counseling, and plans for information sharing and discussions with students. Parents should let their child’s teacher or school mental health professional know if they have concerns or feel their child may need extra support.
15. **Monitor your own stress level.** Don’t ignore your own feelings of anxiety, grief, and anger. Talking to friends, family members, religious leaders, and mental health counselors can help. It is okay to let your children know you are sad, but that you believe things will get better. You will be better able to support your children if you can express your own emotions in a productive manner. Get appropriate sleep, nutrition, and exercise.

© 2015, National Association of School Psychologists, 4340 East West Highway, Suite 402, Bethesda, MD 20814, (301) 657-0270, Fax (301) 657-0275; [www.nasponline.org](http://www.nasponline.org)



NATIONAL ASSOCIATION OF  
School Psychologists

## Talking to Children About Violence: Tips for Parents and Teachers

### Conversando con Niños Sobre la Violencia: Sugerencias para Padres y Maestros

Actos de violencia que reciben mucha publicidad, particularmente los que ocurren en las escuelas, pueden confundir y asustar a niños que tal vez pueden sentir que ellos o sus amigos y seres queridos corren peligro. Se dirigirán a los adultos para información y para saber como reaccionar. Los padres y el personal de las escuelas pueden ayudar a que los niños sientan seguros al establecer un ambiente de normalidad y seguridad y conversar con ellos sobre sus temores.

1. **Reasegurarles que están a salvo.** Enfatice que las escuelas son lugares seguros. Dar validez a los sentimientos de ellos. Explicar que toda clase de sentimiento es aceptable cuando ocurre una tragedia. Dejar a los niños que hablen sobre sus sentimientos, ayudarles poner esos sentimientos en perspectiva, ayudarles a expresar apropiadamente estos sentimientos
2. **Acomodar y dar tiempo para hablar.** Deje que las preguntas del niño le guíe en cuanto a que tanta información proporciona. Sea paciente. No siempre quieren hablar de sus sentimientos libremente. Mantenga la vigilancia para que note los indicios de que quieren hablar, tales como el rondarle cuando lava los platos o hace los quehaceres del jardín. Algunos niños prefieren expresarse por escrito, tocar música, o completar un proyecto de arte. Pueden necesitar los niños mas pequeños actividades concretas para ayudarles a identificar y expresar sus sentimientos (tales como dibujar, ver libros con imagines, o juegos imaginarios).
3. **Mantenga las explicaciones apropiadas para el nivel de desarrollo.**
  - **Primeros Grados de Escuela primaria** estos estudiantes necesitan información sencilla, breve, que sea balanceada y que asegure que las casas y las escuelas son lugares seguros y que los adultos los van a proteger.
  - **Grados Últimos de Primaria y Primeros del Intermedio** estos estudiantes serán más verbales, harán preguntas sobre si realmente están a salvo y precisamente lo que están pasando en sus escuelas. Pueden necesitar ayuda para separar las fantasías de la realidad. Hable con ellos de los esfuerzos para proporcionar escuelas seguras por parte de los líderes escolares y comunitarios.
  - **Grados Últimos del Intermedio y Secundario** estos estudiantes tendrán opiniones fuertes y variadas acerca de las causas de la violencia en las escuelas y en la sociedad. Compartirán sugerencias concretas de cómo mejorar la seguridad escolar y prevenir tragedias en la sociedad. Enfatice el papel que juega el estudiante en la manutención de la seguridad escolar al seguir las directivas de seguridad (por ejemplo, no dar acceso a la escuela a los desconocidos, reportar a los desconocidos en la escuela, reportar amenazas a la seguridad de la escuela hecho por estudiantes o miembros de la comunidad, etc.). Deben comunicar inquietudes de la seguridad personal de uno a los administradores y aprovechar de los apoyos para necesidades emocionales.
4. **Revisar los procedimientos de seguridad.** Se deben incluir reglamentos y protecciones en la escuela y los hogares. Ayude a los niños a identificar al menos un adulto en la escuela y en la comunidad a quien podría recurrir en el caso de que sienten amenazados o en peligro.
5. **Observar el estado emocional de los niños.** Algunos niños no expresarán sus inquietudes verbalmente. Pueden ser indicios del nivel de ansiedad o preocupación de los niños los cambios en el comportamiento, apetito, y hábitos de dormir. En la mayoría de niños, disminuirán estos síntomas al

darles seguridad y con el paso de tiempo. No obstante, pueden correr el riesgo de intensas reacciones en algunos niños. Pueden correr mayor riesgo de reacciones severas los niños quienes han experimentado previas experiencias traumáticas o pérdidas personales, los que sufren de depresión u otras enfermedades mentales, o los que tienen necesidades especiales. Si tiene cualquier inquietud se debe buscar la ayuda de un profesional de salud mental.

6. **Limitar la observación de estos eventos en la televisión.** Limite lo que ven en la televisión y sea consciente de la televisión prendida en algunos lugares comunales. Puede causar ansiedad y confusión la información que es inapropiada por el nivel de desarrollo del niño, especialmente para los niños pequeños. Los adultos también necesitan estar conscientes del contenido de las conversaciones que conducen con niños presentes, aun en frente de adolescentes, y limitar que escuchen los comentarios vengativos, odiosos y enfadados porque los pueden malentender.
7. **Mantener una rutina normal.** Puede asegúrales y promover la salud física el mantener una rutina normal. Asegure que los niños duerman lo suficiente, que coman con regularidad, y hagan ejercicio. Aliénteles a mantenerse al tanto de las tareas y las actividades extra curriculares, pero no a la fuerza, por que se sentirán agobiados.

### **Sugerencias de Puntos de Énfasis al Conversar con los niños:**

- **Las escuelas son lugares seguros.** Trabajan junto con los padres para mantenerlos seguros. todos se unen, los empleados de la escuela y los de la seguridad pública (policía local, departamentos de bomberos, trabajadores de emergencia, hospitales, etc.).
- **El edificio de la escuela es seguro porque...** (referirse a los reglamentos específicos de la escuela).
- **Todos jugamos un papel en la seguridad escolar.** Ponga atención y comunique con un adulto si ve o escucha algo que le inquieta o provoca nervios o miedo.
- **No es lo mismo reportar que chismear o ser soplón.** Puede proveer información importante que ha escuchado o visto, lo cual que puede prevenir al darnos, o comunicándose directamente o anónimamente con un adulto de confianza
- **No se fijen en las peores posibilidades.** Aunque no existe una garantía absoluta de que nunca sucederá nada malo, es importante distinguir entre la **posibilidad** de que algo pase y la **probabilidad** de que afectará a nuestra escuela.
- **Es difícil para todos entender la violencia sin sentido.** Nos puede ayudar sentir mejor y alejarnos de las preocupaciones del acontecimiento el hacer cosas que disfrutamos, mantener la rutina normal, y estar con amigos y familia.
- **A veces personas hacen malas cosas que hiere a los demás.** Tal vez no podían manejar los enojos, estaban bajo la influencia de las drogas o alcohol o tal vez sufrían de una enfermedad mental. Muchos adultos (padres, maestros, policías, doctores, líderes espirituales etc.) se esfuerzan mucho en conseguirles ayuda para prevenir que hagan daño a los demás. Es importante que sepamos todos cómo buscar ayuda si nos sentimos muy alterados o con iras y que no alejemos de las drogas y alcohol.
- **Aléjense de las pistolas u otras armas.** Si sabes que alguien tiene una pistola, notifiqué a un adulto. Uno de los más importantes factores de riesgo para la violencia mortal es acceso a las armas.
- **La violencia nunca es una solución para los problemas personales.** Los estudiantes puede formar parte de una solución positiva al participar en programas contra la violencia en las escuelas, aprender las destrezas de mediación de conflicto, y al buscar la ayuda de un adulto si ellos o un compañero experimentan dificultades con las iras, depresión, u otras emociones que no pueden controlar.

**NASP tiene información adicional sobre la seguridad escolar, prevención de violencia y reacciones de trauma infantiles, reacción a crisis, para los educadores y los padres en [www.nasponline.org](http://www.nasponline.org)**