

¿CÓMO...

ayudo a mi hijo a lidiar con situaciones difíciles, como la violencia en la comunidad?

Consejos para padres y cuidadores

Construye una red de apoyo sólida.

- **La comunidad como familia:** Rodea a tus hijos de personas positivas que se preocupen por ellos. Participa en eventos comunitarios, inscribe a tus hijos a programas extraescolares o crea un comité de vigilancia con vecinos de confianza. Tener una “tribu” fuerte hace que todos se sientan más seguros y apoyados.
- **Estar siempre disponible.** Muéstrale a tus hijos que no están solos. Dedicar tiempo a hablar con ellos de forma regular, escucha sus preocupaciones y sé su espacio seguro para expresar lo que sienten. Recuerda que a veces simplemente estar disponible y ofrecerles ayuda pueden hacer una enorme diferencia.
- **Busca apoyo:** Si necesitas ayuda, no dudes en pedirla. Habla con tu familia, amigos o miembros de la comunidad. Hay personas que se preocupan por ti y quieren ayudar.

Empodera a tus hijos.

- **Cree en ellos:** Transmíteles el mensaje claro y enfático: “Son fuertes, capaces y se pueden sobreponer a cualquier cosa”. Esto fortalece su confianza y los ayuda a superar los desafíos.
- **Ten expectativas claras:** Establece reglas y límites, pero recuerda que no se trata sólo de lo que no se puede hacer. Enséñales a tomar decisiones de manera responsable, habilidades para comunicarse de forma eficaz y para enfrentar situaciones difíciles.
- **Acércate a ellos de forma regular:** Aunque todo parezca ir bien, manténganse en contacto. Conversen sobre su día, pregúntales cómo se sienten y hazles saber que siempre estás disponible para escucharlos.



Escanea para ver el video de este tema.

La comunicación abierta es la clave.

- **Hablen de la violencia:** No evites los temas difíciles. Ayuda a tus hijos a entender y hablar sobre lo sucedido, por qué está mal y cómo mantenerse a salvo. Hazles saber que está bien sentir miedo o enojo, y que es importante hablar de sus emociones.
- **Escúchalos sin juzgar.** Conviértete en su lugar seguro. Permíteles expresarse libremente sin temor a ser criticados o que los culpen. Esto fortalece la confianza y fomenta la comunicación abierta.
- **Sumen fuerzas.** Trabajen juntos y piensen en maneras de mantenerse a salvo en su comunidad. Permitir que tus hijos sean parte de la solución, los hará tener una sensación de control y resiliencia.

7 consejos para ayudar a los niños a lidiar con la violencia en la comunidad

1. **Hablen del tema.** Los niños estarán mucho mejor equipados para procesar la violencia en la comunidad si cuentan con un adulto de confianza que los apoye. Hablen de lo sucedido y déjate guiar por ellos. Quizá no estén preparados para compartir sus sentimientos de inmediato, así que dales el tiempo y el espacio que necesiten. Al ser tú quien inicia la conversación, les estás comunicando que pueden acercarse a ti si tienen dudas o preocupaciones.
2. **Ofrece medios de expresión diferentes.** Si tus hijos quieren compartir sus sentimientos de forma verbal, escúchalos y válidalos. Algunos niños podrían necesitar otras formas de expresión, como dibujar, escribir, jugar o escuchar música.
3. **Haz énfasis en su seguridad.** Asegúrales a tus hijos que están a salvo, y que tanto tú como otros adultos harán todo lo posible por protegerlos.
4. **Repasa las medidas de seguridad.** Crea o revisa los planes de seguridad para diferentes situaciones, en especial si tus hijos están preocupados por su propio bienestar. Designa a adultos de confianza a los que ellos pueden recurrir en caso de que se sientan inseguros o si sucede algo que los atemoriza.
5. **Vigila los medios de comunicación.** Aunque no se trata de ocultar lo que ocurrió, es una buena idea tener cuidado con lo que los niños podrían ver o escuchar en las noticias, en especial los más pequeños. Se podrían confundir o sentirse ansiosos ante las imágenes y la información que se transmite en la televisión o las redes sociales.
6. **Apégate a las rutinas.** Aunque pueda parecer que las cosas están muy alejadas de la normalidad, es probable que los niños encuentren consuelo en sus rutinas predecibles. Continúa realizando las actividades regulares (si es seguro) y mantén los horarios habituales de comer e irse a dormir.
7. **Identifica cuándo buscar ayuda externa.** Si tus hijos muestran señales de no estar enfrentando bien la situación, entonces vale la pena consultar a un profesional de la salud mental. Los comportamientos a los cuales hay que estar atentos incluyen cambios persistentes en el estado de ánimo, comportamiento o hábitos de sueño y alimentación. Sanar requiere tiempo.

Para conocer más, revisa estos recursos:

[Cómo ayudar a su niño/a a sobrellevar un desastre](#)

CDC, Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades

[Información en español de apoyo sobre la violencia](#)

The National Child Traumatic Stress Network

[Cómo ayudar a los niños a afrontar noticias alarmantes](#)

Child Mind Institute

El Child Mind Institute se dedica a transformar la vida de los niños y las familias que luchan contra trastornos de salud mental y del aprendizaje, al brindarles la ayuda que necesitan para salir adelante. Nos hemos convertido en la principal organización independiente sin fines de lucro en el ámbito de la salud mental infantil, al brindar atención de calidad, acercar recursos educativos a millones de familias cada año, capacitar a educadores que trabajan en las comunidades más desfavorecidas y desarrollar tratamientos innovadores para el futuro.