

The Villages® Charter School



Guía de Información para los Padres

SEGURIDAD

4 de febrero 2017

Seguridad Escolar

1. Cada año se lleva a cabo una auditoría integral de la seguridad escolar, que incluye el exterior de la escuela, el interior de la escuela, el desarrollo y aplicación de las políticas de la escuela, el desarrollo del personal, los procedimientos y la recolección de datos, oportunidades para la participación de los estudiantes, ejecución y desarrollo de un plan de gestión de crisis (Procedimientos CIRT).
2. Tenemos instalado el Sistema de Administración de Visitantes de Raptor Technologies que analiza a todos los visitantes a través de una base de datos nacional sobre delincuentes sexuales. Actualmente, hay más de 17,000 escuelas que usan Raptor y más de 750,000 delincuentes/depredadores sexuales registrados en su base de datos. Después del registro electrónico, todos los visitantes reciben un pase de visitante que llevan visiblemente mientras están en la propiedad de la escuela y lo regresan al salir del edificio. Cuando se recibe una alerta de un visitante, se notifica automáticamente a los oficiales de recursos escolares y a la administración. Más información se puede encontrar en <http://raptortech.com/>.
3. Nuestros procedimientos del Equipo de Respuesta a Incidentes Críticos (CIRT, por sus siglas en inglés – *Critical Incident Response Team*) son revisados continuamente y cubiertos durante la capacitación de los maestros. El contenido de los procedimientos no puede ser compartido, pero adjunto hemos incluido los 23 temas de procedimientos que cubre. Cada maestro tiene una copia en sus bolsas TO-GO. Las bolsas TO-GO incluyen artículos básicos que podrían ser necesarios durante las alarmas de incendio, alertas meteorológicas, evacuaciones, refugio en el lugar y bloqueos .
4. Los miembros del equipo de CIRT incluyen personal clave de la escuela, Oficina del Sheriff del Condado de Sumter, el Departamento de Seguridad Pública de The Villages y la Administración de Emergencias del Condado de Sumter.
5. Durante el verano de 2016, aprobamos y capacitamos a nuestros maestros y personal en el Protocolo de Respuesta Estándar. El protocolo de respuesta estándar se utiliza para responder a situaciones de emergencia y precaución en el campus. Hay un póster en cada aula que explica qué acciones tomar en un bloqueo por emergencia, bloqueo de acceso, refugio o evacuación. En noviembre de 2016 comenzamos el proceso de planificación para llevar a cabo una serie de simulacros de emergencia para el personal que debían comenzar el 3 de enero de 2017. Estos ejercicios tuvieron que ser reprogramados para febrero debido al huracán Matthew. Estos simulacros se están planificando conjuntamente con los Respondedores de Emergencia del Condado de Sumter, que incluyen el Departamento de Seguridad Pública de The Villages, la Administración de Emergencias y la Oficina del Sheriff. Vea el folleto para obtener información o visite <http://www.iloveguys.org/>.
6. Otros artículos de la ayuda de la seguridad incluyen:
 - a. Vigilancia de video en todas las ubicaciones
 - b. Puertas cerradas
 - c. Señalización en las puertas de entrada

Temas del Procedimiento CIRT

- Bloqueo por emergencia
- Acceso bloqueado
- Amenaza de bomba
- Disparo por conductor en movimiento
- Sobredosis por droga
- Fuego o explosión
- Materiales peligrosos: Fuga de gas, Descarrilamiento del tren
- Situación de rehenes en el campus
- Estudiante desaparecido
- Padre/Madre que no tiene la custodia intenta llevarse al estudiante
- Padre/Madre que se niega a retirarse del edificio
- Lesión grave / Muerte en el campus
- Agresión sexual en un autobús
- Agresión sexual en el campus
- Operaciones de refugio / albergue
- Tiroteo / Apuñalamiento en el campus
- Suicidio - intento en progreso
- Suicidio - pruebas verbales, escritas o físicas de auto-daño
- Tornado
- Persona no autorizada en el campus
- Estracción no autorizada de estudiante
- Armas / Arma de fuego en el campus

*** Estos temas fueron elegidos basado en una extensa investigación y revisión de datos estadísticos nacionales sobre seguridad escolar. Estamos continuamente considerando temas adicionales a medida que recibimos nuevos datos y revisamos todos los temas existentes.**

CIRT: Critical Incident Response Team



STANDARD™ RESPONSE PROTOCOL

PROTOCOLO ESTANDAR DE RESPUESTA

SEGURIDAD DEL ESTUDIANTE

Un ingrediente crítico en la receta para una escuela segura es la forma en que responden a un incidente. Eventos meteorológicos, incendios, accidentes, intrusos y otras amenazas a la seguridad de los estudiantes son escenarios planificados y entrenados por estudiantes, profesores, personal y administración.

SRP

Nuestra escuela está expandiendo el programa de seguridad para Protocolo de respuesta estándar (SRP). El SRP está basado en estas cuatro acciones. Bloqueo, Acceso Bloqueado, Evacuación Y Refugio. En caso de una emergencia, la acción y la dirección apropiada será indicada por el altoparlante.

LOCKOUT - "Proteger el perímetro"

LOCKDOWN - "Cerraduras, luces, fuera de vista"

EVACUAR - "A la ubicación anunciada"

REFUGIO - "Por un peligro utilizando estrategias de seguridad"

FORMACIÓN

Tome un momento para revisar estas acciones. Los estudiantes y el personal será entrenado y la escuela practicará estas acciones a lo largo del año escolar. Puede encontrar más información en

<http://iloveuquys.org>

***Si uno de estos procedimientos es promulgado en The Villages Charter Escuela, los padres serán notificados mediante una llamada telefónica, correo electrónico, carta de la escuela, u otra comunicación tan pronto como sea posible.**

BLOQUEO POR EMERGENCIA (LOCKOUT)

ASEGURAR EL PERÍMETRO

Se le llama Lockout cuando hay una amenaza o peligro fuera del edificio escolar.

ESTUDIANTES:

- Volver al interior del edificio
- Sigue todo como siempre

Maestros

- Recuperar estudiantes y personal que esté fuera del edificio
- Aumentar conciencia de la situación
- Sigue todo como siempre
- Tomar asistencia, ubicar a cada estudiantes



ACCESO BLOQUEADO (LOCKDOWN)

CERRADURAS, LUCES, FUERA DE LA VISTA

Se llama Lockdown cuando hay una amenaza o peligro dentro dell edificio de la escuela.

ESTUDIANTES:

- Mantenerse fuera de la vista
- Mantener silencio

Maestros:

- Trancar la puerta del aula • Apagar las luces
- Mantenerse fuera de la vista • Mantener silencio • Espere a que los primeros respondedores abran la puerta • Tomar asistencia, ubicar a cada estudiante



EVACUAR A UNA UBICACION

Evacuar es trasladar los estudiantes y personal de una ubicación a otra.

ESTUDIANTES:

- Traiga su teléfono
- Deje sus cosas en el aula
- Formar una fila
- Mostrar sus manos
- Esté preparado para las alternativas durante la respuesta.

MAESTROS: • Llevarse la lista de estudiantes si es posible • Llevar a los estudiantes al lugar de evacuación • Tomar asistencia.



REFUGIO POR UN PELIGRO SEGÚN LA ES

TRATEGIA DE SEGURIDAD

Se le llama refugio cuando se identifica la necesidad de protección personal. **EJEMPLO DE PELIGROS:**

- Tornado • Hazmat **EJEMPLO DE**

ESTRATEGIAS DE SEGURIDAD:

• Evacuar al área del refugio • Sellar la habitación **ESTUDIANTES:** • Practicar estrategias de seguridad y peligros apropiadas **PROFESORES:**

- Practicar estrategias de seguridad y peligros apropiadas • Tomar asistencia, ubicar a cada estudiante.



Respuesta a Crisis Estudiantil

Estrategias para padres y maestros en la selección de STS (Secondary Traumatic Stress) Estrés Traumático Secundario del Riesgo de Violencia Escolar o el Riesgo de un Tiroteo Escolar



Estrategias Psicológicas de Afrontamiento de Dwight Bain, LMHC

"Si puedes hablar a través de la crisis - puedes superar la crisis "

4 TIPOS DE REACCIONES NORMALES A UNA CRISIS

TRAUMA – Cualquier acontecimiento fuera del ámbito habitual de la experiencia humana que es marcadamente angustiante (que crea horror, impotencia o terror). Tales estresantes traumáticos usualmente involucran la amenaza percibida a la integridad física de uno o a la integridad física de alguien cercano. Esta es la reacción psicológica muy intensa al sentimiento altamente amenazado, que es normal. Los niños experimentan el estrés traumático de manera diferente en función de la edad y el nivel de madurez ya que esta guía de recuperación se describirá como una herramienta para los padres y maestros.



ESTRÉS TRAUMÁTICO SECUNDARIO

El estrés traumático abruma los mecanismos de afrontamiento dejando a los estudiantes sintiéndose fuera de control y desamparados. La exposición continua al trauma crea la reacción normal de estar cansado, agotado, o peor, autodestructivo.

Síntomas STS en Estudiantes:

- Pensamientos intrusivos temerosos
- Tristeza o continuas oleadas de dolor
- Poca concentración o dificultad para recordar las tareas más básicas
- Dudar de todas sus decisiones
- Desprendimiento o entumecimiento emocional
- Hiper vigilancia del peligro
- Desesperación
- Incapacidad para adoptar conceptos complejos
- Incapacidad para escuchar
- Ira o irritación continua
- Insomnio o sueños perturbadores
- Miedo, ansiedad o pánico
- Cansancio crónico o pérdida de energía
- Dolores físicos o dolor muscular, (*por lo general de origen no identificado*)
- Minimizar la gravedad de la situación, sobre todo entre los adolescents

Las señales de estrés en los niños afectados por el Estrés Traumático



A veces los padres necesitan ayuda para identificar el estrés en los niños o adolescentes. Estas son algunas de las experiencias típicas y señales de estrés en los niños de diferentes edades que han experimentado alguna crisis importante.

Bebés y niños pequeños

- La regresión de dormir, comer o el entrenamiento de usar al baño; des-aceleración en el dominio de nuevas habilidades
- Los trastornos del sueño (dificultad para dormirse; despertarse frecuentemente)
- Dificultades alejándose de los padres, aferramiento extremo
- Irritabilidad general, las rabietas, llanto

3-5 AÑOS:

- Regresión-volver a usar las mantas de seguridad o viejos juguetes, lapsos en el entrenamiento de usar al baño, chuparse el dedo o el comportamiento inadecuado otra edad
- Comprensión inmadura de lo que ha sucedido; desconcertado; inventar historias de fantasía
- Culparse a sí mismos y sentirse culpable por cómo la crisis afecta a su familia
- Ansiedad a la hora de acostarse; sueño intranquilo / irritable; despertarse frecuentemente o preocupación crónica
- El miedo a ser abandonados por ambos padres; aferramiento aumenta a medida que el niño se siente inseguro
- Mayor irritabilidad, agresión, o rabietas, especialmente los niños previamente tranquilos

6-8 AÑOS:

- Tristeza generalizada; especialmente cuando se percibe la sensación de ser abandonado o rechazado
- Llorar y sollozar puede ser una reacción común, y a veces un remedio
- Miedo que sus peores temores se hagan realidad, esto es a veces llamado "catastrofismo"
- Fantasías que el evento estresante no ocurrió y las cosas 'simplemente volveran a la normalidad'
- Se vuelven demasiado intensos o demasiado involucrados para así evitar pensar en las situaciones estresantes
- Sienten vergüenza de la crisis; o sienten que son diferentes a otros debido a la crisis

ADOLESCENTES:

- El miedo a estar aislado y solitario, ansiedad de separación aumenta en niños con otras pérdidas importantes.
- Temor a la pérdida de la estabilidad y la seguridad de que sus padres los abandonen o los padres no estén disponibles para ellos
- Sienten prisa por lograr la independencia, en parte para escapar de la situación de crisis
- Pueden esforzarse en superar y exceder sus logros académicos o en deportes para



tratar de olvidar la crisis

- Preocuparse por su propio futuro; preocupado por la supervivencia de cualquier situación estable
- Fatiga crónica; dificultad para concentrarse, problemas físicos pueden indicar emociones acumuladas
- Lamentar la pérdida causada por la crisis o empezar a entender que la vida puede ser un lugar peligroso

(Creado por Kathleen O'Connell y Dwight Bain para ayudar a niños en crisis)

Estrategias para ayudar a los niños después de un evento traumático

Los niños miran a sus padres por el apoyo y estímulo durante cualquier crisis.

La siguiente es una guía para ayudar a los padres y profesores gestionar la avalancha de emociones que pueda surgir debido a la crisis.

Desde el nacimiento hasta 6 años

Se recomienda que los niños menores de seis años no sean expuestos a grandes eventos traumáticos. Los niños de esta edad obtienen apoyo de sus padres, por lo tanto si los padres o tutores se sienten seguros y protegidos, los niños también. Los padres deben hablar con calma en torno a los niños sobre las cosas malas que suceden en el mundo, y que "vamos a recordar a los estudiantes que resultaron heridos en nuestras oraciones." Si los padres son capaces de mantener una sensación de calma, los niños se sienten seguros.

6 a 12 años

Los niños de esta edad son más conscientes del mundo que les rodea, y aún así necesitan a mamá y papá para protegerlos de la mayor parte de las malas noticias en nuestro mundo. Se recomienda exposición muy limitada a los medios de comunicación en esta etapa, con discusiones más abiertas sobre los temores o inseguridades que el niño siente. Se recomienda hablar para estas edades, o escribir cartas a los trabajadores de emergencia para darles las gracias por ayudar a las víctimas. Hacer dibujos permite la sana expresión emocional, y algo que todo el mundo necesita simplemente sentir que está cerca de alguien. Un abrazo puede ayudar a elevar la seguridad a un niño. Estas medidas ayudan a los niños a lidiar mejor con sus temores sobre de las cosas malas que suceden en el mundo.



12 a 18 años

Los jóvenes estudiantes tienen sus propias impresiones de eventos traumáticos. Cuanto más viejos son, más probable es que tengan opiniones fuertes, y es normal que procesen sus sentimientos con amigos. Esto debe ser equilibrado con la familia, los maestros, clérigos o consejeros. Necesitan tiempo para procesar verbalmente cómo se sienten acerca de lo sucedido.

Debe hacerse especial hincapié en ayudar a estas edades a establecer charlas y discusiones en grupo sobre los temas, cómo les impactó y que se queden aislados.

El silencio es una señal de advertencia de que los acontecimientos de la crisis del pasado han sido internalizados. Un límite estricto sobre la exposición de los medios de comunicación es esencial para evitar que los niveles de ansiedad o de pánico se eleven..

Señales de advertencia peligrosas

Señales de estrés por la sobre-exposición a los recuerdos dolorosos del pasado pueden ocurrir inmediatamente después del trauma o incluso unos pocos años más tarde. Estos signos son indicativos que el estrés está comenzando a abrumar al individuo. Cuanto más tiempo se producen los síntomas de estrés, mayor es la severidad del evento traumático en el individuo. Esto no implica locura o debilidad sino que más bien indica que los recuerdos son demasiado fuertes para la persona procesarlos por sí mismos.

Los estudiantes o personal que exhiban más de algunos de los siguientes síntomas de estrés pueden necesitar ayuda adicional para lidiar con los acontecimientos de la crisis. Ellos deben buscar ayuda médica o psicológica.

Físicos: Escalofríos, sed, fatiga, náuseas, desmayos, vómitos, mareos, debilidad, dolor en el pecho, dolores de cabeza, presión arterial elevada, taquicardia, temblores musculares, dificultad para respirar, síntomas de shock, etc..

Emocional: Miedo, culpa, dolor, pánico, negación, ansiedad, irritabilidad, depresión, temor, shock emocional, sentirse abrumado, pérdida del control emocional, etc.

Cognitiva: Confusión, pesadillas, incertidumbre, hiper-vigilancia, desconfianza, imágenes intrusivas, mala resolución de problemas, pensamiento abstracto pobre, la falta de atención / memoria y la concentración, desorientación de tiempo, lugares o personas, dificultad para identificar objetos o estudiantes, atención elevada o bajada , etc.

Conductual: Mente ausente, actos antisociales, incapacidad para descansar, caminar de un lado a otro sin parar, movimientos erráticos, los cambios en la actividad social, los cambios en los patrones del habla, pérdida o aumento del apetito, aumento del consumo de alcohol, etc.

En caso de duda, póngase en contacto con un miembro de su familia, un médico o un profesional de salud mental certificado. Es importante tratar activamente con las emociones dolorosas del pasado para encontrar la fuerza para hacer frente a los problemas en el presente. Recuerde que hay gente solidaria que pueden ayudar a usted y sus hijos. Usted nunca tiene que pasar por una crisis solo.

Temas para Discusión en Familia

Piense y discuta estos temas con sus hijos

- ¿Qué te preocupa o a que le temes desde el evento en la escuela?
- ¿Cómo está nuestra familia afectada por el evento de la escuela?
- Hablar sobre lo que es importante para ustedes (Valores Fundamentales)

Señales de Advertencia de Trauma Peligroso en Adultos o Niños

A continuación se presentan las señales de advertencia y síntomas que se hacen evidentes en un individuo que se ha visto afectado negativamente por niveles peligrosos de trauma psicológico.

Esto incluye la exposición concentrada a situaciones de conflicto altas como la violencia doméstica o situaciones estresantes y repetitivas, que podrían incluir la sobrecarga de la visión repetida de acontecimientos traumáticos en las redes sociales o en Internet.

FÍSICO

Fatiga	Transpiración	Dificultad para respirar	Pérdida o aumento del apetito	Náuseas o diarrea
La presión arterial elevada	Opresión en el pecho o dolor en el pecho	La fatiga muscular o debilidad	El insomnio o Hyper-somnia	Aumento de los síntomas de resfriado o gripe
estimulación	Palpitaciones del corazón	Respiración superficial	Desmayo	Dolor abdominal

EMOCIONAL

Enfado	Estrés	Ansiedad	Tensión	Apatía
Miedo	Pánico	Culpa	Inquietud	Alarma
Insensible en el interior	Impaciencia	Depresión	Vergüenza	Nerviosismo
Dolor	Pérdida	Irritabilidad	Detención	Abrumado

COMPORTAMIENTO

Inquietud	Impulsivo	Evitación	Nerviosismo	Habla rápida
Los músculos tensos / cuello	Asustan con facilidad o con saltos	Hiper-vigilancia	La retirada de los demás	Propenso a los accidentes
Actos antisociales	La incapacidad para descansar	Estimulación intensificada	El aumento del uso de alcohol	Mayor uso de la cafeína

COGNITIVO

Distraído fácilmente	Reducida concentración	Olvido	Los errores en el juicio	Nublado mentalmente
La disminución de la toma de decisiones	La creatividad reducida o concentración mental reducida	Productividad disminuida	La pérdida de la objetividad	Timidez
Confusión	Miedo a perder el control	Aterradoras imágenes visuales	Miedo a la lesión, muerte, dolor	Pesadillas / recuerdos

Cuanto más indicadores de advertencia sean identificados en una sola categoría o en múltiples categorías, más puede estar la persona sobre-expuesta a niveles peligrosos de trauma psicológico.

Algunas de estas condiciones relacionadas con el estrés son bastante comunes después de un incidente traumático, por lo que cuando sólo uno o dos síntomas están presentes, que no suele ser un motivo de alarma. Sin embargo, en caso de duda lo mejor es revisar cualquier síntoma que usted o alguien que usted quiere con un consejero o un médico con experiencia concierne.

60 Habilidades de Afrontamiento a Incidentes Críticos para reducir el estrés traumático en los padres, guardianes, profesores o personal

Físico:

- Dormir, (7-9 horas)
- Rituales dormir - despertar e ir a la cama a la misma hora
- Horario diario predecible
- Dieta sana con las comidas regulares
- Hidratación durante todo el día
- Suplementos nutricionales
- Ejercicio de bajo impacto
- Yoga / Pilates / Estiramiento
- Respiración profunda rutinas de relajación / masajes
- Chequeos físicos regulares, incluyendo análisis de sangre
- Medicamentos, (*según lo prescrito por su médico*)

Emocional:

- Ejercicios para edificar de autoestima, especialmente con fotos o imágenes
- Risa / Diversión / Juegos
- Enfrentarse a la ira, la ansiedad y la apatía directamente
- Escribir en un diario para combatir las emociones negativas
- Dejar de lado los recuerdos dolorosos del pasado
- Decir "NO" a los malos hábitos
- Hablar durante de los problemas para conseguir superar los problemas
- Identificar y procesar las emociones dolorosas
- Escribir cartas dar rienda suelta a expresar la decepción, (luego rómpalos)

Relacional:

- Afrontar problemas de relaciones
- Expresar sus necesidades a los demás
- Enfrentar los conflictos directamente
- Conectarse con amigos / familia

- Compartir sus cargas con los demás
- Unirse a un grupo de apoyo
- Utilizar consejería de apoyo
- Unirse a un grupo de aficionados, que involucra a otros
- Decir "NO" a un comportamiento manipulador
- Abrazos / afecto, (de los animales domésticos o estudiantes)
- Aprender el lenguaje de amor de aquellos que le rodean

Conductual:

- Tiempo de planificación diaria
- Utilizar los planificadores de organización
- Metas a corto plazo
- Disfrutar a siario de pasatiempos
- Las actividades creativas para la relajación
- Desarrollar lista de victorias de los logros
- Crear una lista de deseos de los objetivos de vida
- La lectura para el desarrollo personal
- "Cadena de favores" para hacer el bien a los demás
- Aprenda algo nuevo cada día
- Asumir nuevos retos
- Deja el estrés laboral en el trabajo
- Tome un curso de formación para obtener una nueva habilidad

Espiritual:

- Meditación
- Voluntario para ayudar a los demás
- Lectura para la inspiración
- Perdona a los que te han hecho mal y perdonarse a sí mismo
- Escuchar música inspiradora
- Asistir a las clases de desarrollo espiritual
- Asistir a los servicios de inspiración
- Haga de la oración una parte regular de su día
- Observar un día de descanso
- Encontrar una manera de estar en contacto con la naturaleza visitando un parque estatal, lago o playa
- Memorizar las escrituras para desarrollar su alma
- Recuerde, "Las cosas llegan y pasan – y no para quedarse"
- Volver a crear la paz espiritual en lugares tranquilos
- Construir la fuerza espiritual a través de experiencias significativas
- Asistir a las vigiliass de oración para experimentar una mayor conexión espiritual y la comunidad



Dwight Bain es un autor y líder terapeuta crítico traumatismo incidente que lleva a la gente a través de la crisis. Él es un instructor certificado del Estrés Postraumático con el estrés causado por incidentes críticos Internacional Fundación en Baltimore que trabaja desde su oficina en Orlando, FL. Sigue su blog en www.DwightBain.com o seguir en línea para las actualizaciones de manejar el estrés en la vida diaria a través de todas las plataformas de medios sociales @DwightBain

Guía de Discusión para los padres después de un tiroteo escolar

Nadie podría haber imaginado que esto podría suceder. El shock es tan grande que es difícil saber qué puede ser lo mejor para los niños. Esta guía es un lugar de partida para padres y adultos para que puedan ayudar a los niños a recuperar la sensación de seguridad en el mundo. Recuerde, la violencia no es específicamente un problema escolar, es un problema social, y más niños mueren de incidentes relacionados con armas de fuego fuera de la escuela que dentro de la escuela. La cobertura a través de los medios de comunicación de los eventos escolares los hace parecer la mayor amenaza, pero la escuela sigue siendo el lugar más seguro donde su hijo/a puede estar.

La rutina nos da una sensación de seguridad. Que algo como esto ocurra en cualquier lugar es terrible. Que ocurra en nuestra propia comunidad es como mínimo temeroso y para algunos, aterrador. Los niños y los adolescentes pueden sentir que han perdido toda sensación de seguridad. Usted puede ayudar a su hijo manteniendo las rutinas que les dan estructura a su vida cotidiana y adviértale cuando algo va a cambiar. Algunos niños se pueden haber manejado muy bien en el pasado cuando un padre estaba retrasado en llegar a casa del trabajo, pero ahora esa clase de incertidumbre puede causar miedo o ansiedad para el niño.

¡Apague la televisión! Hay una saturación psicológica que viene de ver la cobertura de noticias de esta clase de eventos, y lo más saludable es que usted hable de esto con sus hijos, y luego se dediquen a jugar, leer, dibujar, escribir y estar juntos. La cobertura televisiva estimula los miedos y otras reacciones.

Los rituales de la hora de acostarse pueden ser muy útiles para todas las edades de los niños y adolescentes. Puede ser informal o más estructurado. Usted podría entrar a la habitación de su hijo poco antes de la hora de acostarse y sentarse su cama para chequearlo, o puede crear un ritual muy específico, especialmente con los niños más pequeños. Leer cuentos o historias. Escuchar CDs de canciones de cuna o música relajante. Cantar canciones juntos. Encienda una vela durante unos minutos y vea cómo cambia la calidad de su conversación. Chequear y conectarse con sus hijos intencionalmente antes de acostarse cada noche es muy útil, incluso si usted no le pregunta a su hijo nada específicamente relacionado con el disparo. Que un padre se siente en el borde de la cama durante unos minutos es muy tranquilizador. Podrías hablar sobre la gratitud por algo que tienes en la vida, compartir una oración o tal vez hablar sobre algo que esperan con ansias.

Los terrores nocturnos, las pesadillas, los flashbacks y otras desconcertantes re-visitas del trauma que ha pasado el niño son comunes. Si los niños quieren dormir cerca de usted por un tiempo, eso está bien. Traiga un saco de dormir en su dormitorio por unas cuantas noches. Si luego no quieren volver a su habitación, "ayúdelos" a regresar moviéndolos lentamente más lejos. Luego que los devuelva a sus camas sea usted quien se quede con ellos en su habitación hasta que se queden dormidos (pero siendo honesto que usted se irá a dormir en tu propia cama). Por un corto tiempo, complázcalos de maneras que les ayuden a sentirse lo suficientemente seguros para dormir. Si continúa la ansiedad nocturna, comuníquese con el consejero de la escuela para sugerencias o una referencia.

Ayude a los niños a anticipar ansiedades o temores. Cuando has pasado por un evento aterrador, algunas cosas como las sirenas o los ruidos fuertes podrían traer el miedo instantáneamente. Recuérdele a sus hijos que usted siempre está dispuesto a escuchar sobre sus temores.

Responda las preguntas con honestidad, pero en dosis apropiadas y protegiéndoles de traumas innecesarios. Por ejemplo, cuando los niños preguntan qué es un tiroteo "estilo de ejecución" podrías decir: "Significa Intencional ", que es veraz, pero no es gráfica o con detalles innecesarios.

La auto-calma varía de un niño a otro, así que trate de ayudar a los niños a tener ideas sobre cómo pueden ayudarse a si mismos a sentirse mejor cuando empiezan a preocuparse. Los niños a menudo piensan que son los únicos que se preocupan por algo. Ayúdele a crear una lista de todas las cosas que los niños de su edad pueden hacer para ayudarse a si mismos a sentirse mejor.

Resista el impulso de tener siempre una respuesta. A menudo sentimos que necesitamos tener una respuesta o quitarles o evitarles el dolor... darles esperanza cuando hay miedo. A veces esto es nuestra propia incomodidad al ver a los niños sufrir. Exprese su creencia de que superaremos esto juntos, y que de alguna manera, usted le hará frente y se recuperan. Esto también significa que **es importante que los padres permitan a sus hijos participar en las discusiones que los maestros llevarán en el aula.** Es verdaderamente muy tranquilizador para los niños, porque ellos así pueden ver que otros niños sienten el mismo tipo de miedos que ellos, y también cuando los maestros invitan a los niños a compartir con el personal del colegio que es lo que les hace sentir a salvo y seguros. Las inquietudes de los niños serán comunicadas a los Principales, y esto da poder a los estudiantes.

Entretenimiento y diversión son útiles. Es muy importante tener pausas en el duelo, la preocupación, el evento. Salir a comer pizza ... ir al cine a ver películas no violentas, ligeras y entretenidas. Tomar un descanso de los eventos no es Irrespetuoso - nos permite recargar nuestras energías. Las malas noticias no iran a ningún lado. Los descansos solo dan tiempo para regenerarnos para que podamos seguir haciendo frente a la situación. Lo que significa que los padres también necesitan pausas.

¿Cómo hacer que sus hijos hablen cuando no parecen querer hacerlo? A menudo es porque hacemos preguntas que son bastante directos, como "¿Te preocupa que haya un tiroteo en tu escuela?" Una manera de hacer esas preguntas de forma que los niños se sientan más seguros al responder es hacer del niño el experto, y preguntar como si usted quisiera un consejo o su percepción. "¿Qué tipo de cosas piensas que le preocupan a los niños? ¿Qué crees que los niños en la escuela quieren que el Principal sepa?" Esta estrategia les da algo de "distancia" de la pregunta, haciéndola menos personal. Al hacer esto, los niños pueden hablar sobre sus miedos sin sentirse tan vulnerable, porque piensan sobre ello como si estuvieran hablando por otros. **Y Mi pregunta favorita para los niños** "¿Qué es lo que más quisieras que los adultos comprendieran acerca de lo que se siente para ustedes en este momento?".

La manera más rápida de provocar que los niños dejen de hablar una vez que se abren, es darles consejos o tratar de quitarles su dolor! Por supuesto que quieres quitarles el dolor y el miedo. Pero la parte más poderosa de esto es que los niños hablen sin que los interrumpan sobre cómo es esto para ellos. No se apresure con consejos sobre por qué no deben preocuparse. Haga preguntas como, "¿Me puede ayudar a entender más acerca de eso?" o "Cuando piensas en eso, ¿cuál es la próxima cosa que te viene a la mente?"

A menudo las emociones son tan abrumadoras que permanecer más cognitivo es útil. Eso significa centrarse en lo que piensan los niños en lugar de lo que sienten parte del tiempo. A menudo las emociones desaffan la descripción y a veces nos hace sentir vulnerables a centrarnos en los sentimientos. Intente hacer algunas

preguntas que son más cognitivas que basadas en la emoción, como preguntas sobre lo que piensan en lugar de lo que sienten, lo que cualquier persona puede hacer ahora que ayudará, cómo usted puede ayudarles a planear cómo sentirse más seguro. Esto a veces da un sentido de control que luego permite a los niños hablar sobre sus sentimientos más fácilmente. Alterne el enfoque entre pensamientos y sentimientos.

El uso del arte es una gran manera de "ver" cómo anda su hijo y de comenzar una conversación. **La gratitud** y otros sentimientos positivos son importantes en este momento. Pase tiempo haciendo énfasis en la gratitud, la empatía, la esperanza, las relaciones, y sobre la importancia de la tolerancia y la aceptación por los demás y las amistades.

Asegúrele a los niños que, aunque esto fue aterrador, es extremadamente inusual que la gente esté tan mentalmente molesta y fuera de control que harán este tipo de cosas. Ayúdelos a comprender que, aunque esto sucedió muy cerca, es extremadamente inusual. Ayúdelos a discernir la diferencia entre la "ira cotidiana" que todos tenemos y cómo esto es diferente. No hagas promesas que no puedes mantener, sin embargo, no prometa que no sucederá. Si su hijo está ansioso por **volver a la escuela**, permita que él o ella le llame durante el día para que usted puede animarlos a permanecer en la escuela. Expresé su fe de que la escuela está haciendo muchas cosas para mantener a los niños seguros, especialmente ahora.

Lo más importante: **Los niños harán lo mismo que los adultos que los rodean.** Cuídate. Recuerda no expresar tus temores a tus hijos; Expresé sus preocupaciones a los administradores de su escuela u otros adultos que pueden ayudarle con sus miedos, pero no los alimente a sus hijos! Demuéstrele su confianza en su seguridad en la escuela. Visite nuestro sitio web en <www.cmionline.org> y busque en la página de inicio en la parte inferior squina derecha para el enlace "descargas gratuitas" o "free downloads". Existen otras pautas útiles para los padres y otros sobre cómo ayudar a los niños a sobrellevar situaciones difíciles. ¡Y recuerda! Tus hijos tienen la suerte de tenerte -- y tu comunidad tiene la suerte de tener al personal de la escuela dedicado. Juntos pueden hacer una diferencia que ninguno de ustedes pueden hacer solo. Contacta y se parte de lo que de apoyo a todos los niños y jóvenes. Realmente, todos los niños son "nuestros hijos". Nadie podría haber imaginado que esto podría suceder. Es difícil saber qué podría ser mejor para los niños. Esta guía es un punto de partida para padres y adultos para ayudar a los niños a recuperar un sentido de seguridad en el mundo. Recuerde, la violencia no es específicamente un problema de la escuela, es un problema social y más niños mueren por incidentes relacionados con armas de fuego lejos de la escuela que en la escuela. La cobertura de los eventos escolares por parte de los medios de comunicación los hace parecer la mayor amenaza, pero las escuelas siguen siendo el lugar más seguro para que su hijo esté.

Hablando con niños sobre el tiroteo escolar

Cortesía de CHKD

Tragedias como el tiroteo en la escuela en Connecticut pueden causar ansiedad muy real en los niños, incluso cuando están No afectados personalmente por ellos. "La necesidad de sentirse seguro, de sentirse protegido, es una necesidad básica de la infancia", dice CHKD padre educador Sam Fabian. "La creciente violencia que ha ocurrido en los últimos años no cambiar esa necesidad. Sólo significa que los padres necesitan trabajar aún más para asegurarse de que sus hijos se sientan seguros ", agregó ella dice.

Fabian ofrece la siguiente información para ayudar a minimizar el miedo y la ansiedad de los niños y ayudarlos a sentirse Más seguro

P: ¿Cómo hablo con mis hijos sobre el tiroteo en la escuela?

SF: Los niños pequeños, alrededor de los 5 años y menos, no necesitan saber cosas como esta. No veas TV historias sobre el evento mientras los niños están en la habitación. No es necesario plantear esto como un tema de conversación con niños pequeños. Puede esperar a que los niños le pregunten acerca de lo que sucedió. Si nunca Pregunte, continúe como siempre. Es probable que los niños mayores se acerquen a usted con preguntas. O puede iniciar Una conversación diciendo: "Sé que estás oyendo y viendo mucho sobre lo que pasó en la escuela en Connecticut. ¿Cómo te hace sentir esto? "Pero no prepararías un gran discurso tratando de explicarlo todo ellos. Esperaría a que te hicieran preguntas y luego contestes cada pregunta con información tranquilizadora Que refleja los valores y la historia de su familia.

P: Mi hijo parece tan asustado que podría resultar herido. ¿Cómo puedo tranquilizarlo?

SF: Dile: "Es normal sentir miedo, si tuviera tu edad también me asustaría, pero soy mayor que tú. He visto muchas cosas malas como esto suceder antes, y vivido a través de ellos. Parece espantoso, ¿no? Como si pudieras ser una víctima también ... Me sentí así cuando tenía tu edad también. Dile que siempre lo harás Todo lo que puedas para mantenerlo a salvo y que si pensabas que era peligroso ir a algún lugar No lo dejaría ir ".

P: ¿Debo dejar que mi hijo vea las noticias?

SF: En este caso yo definitivamente lo limitaría. Trae el evento, y todas las emociones que engendra, a la derecha en su casa. Y cuando nos sentamos pegados a la cobertura de noticias de un tiroteo le dice a nuestros hijos "esto es algo Mamá o papá están muy preocupados, así que probablemente debería preocuparme por eso también ". Vea las últimas noticias, Después de que los niños estén en la cama.

P: ¿Hay otras cosas que deberíamos o no deberíamos hacer como padres?

SF: Yo animaría a los padres a tener cuidado con lo que dicen delante de sus hijos. Guarda tu propio Emociones en jaque. Los niños recogen todo y si estamos lamentando el terrible estado del mundo y Diciendo cosas como "tengo miedo de ir a cualquier parte más", los niños empezarán a sentir que el mundo es de hecho un Lugar de miedo.

P: Pero ¿y si realmente nos sentimos así?

SF: No tienes que compartir todos tus sentimientos con tus hijos. Uno de los psicólogos infantiles tiene un favorito Analogía para ilustrar eso. Imagine que está conduciendo un automóvil por un camino desconocido, tortuoso y giratorio en la oscuridad. ¿Debería decirle a su hijo: "Vamos a entrar en un territorio peligroso y no estoy seguro si lo manejo? Puede necesitar que agarrar la rueda de vez en cuando? No, no deberías. Los niños necesitan ser niños. Ellos necesitan saber que usted está sentado con confianza en el asiento del conductor. Para continuar la analogía, sería Mucho más amoroso de decir, "va a ser oscuro por un tiempo. He aquí su manta. ¿Por qué no acurrucarse Por un rato y te despertaré cuando llegemos allí. Hágales saber que usted todavía está en control y que, no No importa qué, usted los protegerá apenas como usted tiene siempre.

P: ¿Cómo puedo explicar el tipo de personas que harían algo como esto?

SF: Me gustaría volver a su historia familiar. ¿Cómo has explicado cosas malas en el pasado? Sea consistente y la edad apropiado. Con niños pequeños, me mantendría alejado de frases como "chicos malos" porque para ellos eso puede significar la Bully en la escuela, causando aún más miedo. Yo usaría términos como, "cosas malas suceden a veces en este mundo". Después de los 7 u 8 años de edad, los niños pueden necesitar tener más explicaciones en profundidad. Anime a su hijo a Hablar y escuchar atentamente a ella para que pueda entender sus percepciones del evento. Ayúdela a identificar y Etiqueta sus sentimientos. A continuación, abordar cada tema de una manera que tranquiliza a su hijo y refleja los valores de su familia.

P: ¿Qué signos debo buscar que me digan que mi hijo está teniendo dificultades para hacer frente a esto ¿tragedia?

SF: Hasta que las cosas se calmen, será normal que los niños muestren signos de preocupación y miedo. Al igual que muchos Adultos, pueden tener problemas para comer o dormir. Dentro de dos semanas, si su hijo todavía no está comiendo o Dormir normalmente, o muestra otras señales de advertencia tales como irritabilidad extrema, lloros, letargo y Reticencia hacia o miedo de las actividades que alguna vez disfrutó, llame a su pediatra.

¿Qué tan grande es este problema?

A pesar de que se puede sentir como que los noticieros están llenos de reportajes de tiroteos escolares y otros tipos de violencia en las escuelas, la violencia escolar está menor que en años anteriores. Estadísticamente, la escuela es el lugar más seguro para un niño estar. La mayoría de los niños están seguros en el colegio.

¿Cómo puedo hablar con mi adolescente acerca de una cuestión tan seria?

Es importante hablar con su adolescente sobre la violencia escolar y escuchar sus pensamientos y preocupaciones sobre este tema.

- Está bien expresar temor por lo que ha estado sucediendo y sentir compasión por los estudiantes y las familias que han sobrevivido estos horrores.
- Explíquele que hay una diferencia entre ser diferente a otros estudiantes y tener problemas severos que conducen a la violencia extrema.
- Exprésele a su hijo/a lo importante que es avisarle a usted o a otro adulto si sabe o escucha a otro niño/a amenazando con violencia a sí mismo o a otros.
- Hable sobre cómo debe sentirse un chico marginado en la escuela y averigüe si su hijo está teniendo dificultad para socializarse con otros chicos en el colegio.
- Los adolescentes están al tanto de problemas grandes como el control de armas y lo que ellos pueden hacer para ayudar a mantener la seguridad en su escuela.
- Hable con sus hijos sobre la solución de problemas constructivamente; ayúdelos a encontrar soluciones apropiadas para resolver problemas sin utilizar violencia.

¿Cómo pueden las escuelas ayudar a mantener a los niños seguros?

Para disminuir la violencia en las escuelas se requiere un compromiso colectivo entre de la escuela, los estudiantes, los padres y la comunidad. Aquí les damos algunas prácticas que las escuelas han encontrado eficaces:



- Mayor supervisión por parte de los administradores y oficiales de seguridad.
- Verificar las identificaciones de todos los visitantes.
- Seguimiento en detalle de todos los incidentes de violencia.
- Mantener un registro de los estudiantes que han estado en problemas en el pasado ya sea en la escuela o en la comunidad.
- Aumentar los servicios de salud mental para los estudiantes.
- Colocar teléfonos en las aulas de clases.
- Hacer disponible el asesoramiento y consejería a los estudiantes.
- Enseñarles resolución de conflictos o manejo de la ira.
- Eliminar las mochilas o restringir su uso.

¿Qué sabemos sobre los adolescentes que están cometiendo estos crímenes?

Los estudiantes potencialmente violentos exhiben más de uno de los siguientes rasgos:

- Incapacidad para reconocer su propia ira y redirigirla para que no conduzca a un comportamiento violento.
- Dificultad para reconocer los sentimientos de otros.
- No sienten remordimiento.

- Creen que la única solución es tomar el asunto en sus propias manos.
- No existen modelos positivos.
- Se sienten no queridos en casa y no aceptados en la escuela.
- Experiencia de abuso físico o psicológico, o negligencia.
- Incapacidad de ver su futuro.

Tenga en cuenta estas señales adicionales de advertencia en los adolescentes:

- Utilizan un sobre nombres, lenguaje abusivo y amenazas de violencia.
- Preocupación por las armas o la violencia.
- Crueldad hacia los animales.
- Problemas con drogas o alcohol.
- Problemas de disciplina en la escuela tales como ausentismo, expulsión.
- Pocos o ningún amigo cercano, sintiéndose marginado en colegio.
- Bullied o intimida a otros.
- Preferencia por películas, TV, música, videojuegos, lecturas, o ropa con temas violentos.
- Expresiones de enojo, frustración o violencia en sus escrituras o dibujos.
- Depresión o cambios de humor — hay una diferencia entre sentirse abajo un día y estar deprimido. No es normal que los adolescentes estén severamente deprimidos o de humor extremadamente cambiante!
- Amenazas o intentos de suicidio.

Dónde puede ir para más información:

Centro de Lesiones: Prevención de la Violencia - Centros para la Enfermedad Control y Prevención
www.cdc.gov/violenceprevention/youthviolence/schoolviolence/index.html

Consejo Nacional para la Prevención del Delito
www.ncpc.org/

Centro Nacional de Seguridad Escolar
www.schoolsafety.us

PTA Nacional
www.pta.org

También puede mirar:

Elliott, D. S., et al. (Eds.). (1998). *Violence in American schools: A new perspective*. Cambridge, England: Cambridge University Press.

Garbarino, J. (2000). *Lost boys: Why our sons turn violent and how we can save them*. New York: Doubleday.

Garbarino, J. (2007). *See Jane hit: Why girls are growing more violent and what we can do about it*. New York: Penguin.

Garbarino, J. & deLara, E. (2003). *And words can hurt forever: How to protect adolescents from bullying, harassment, and emotional violence*. New York: Free Press.

Schaefer, C. E., & DiGeronimo, T. F. (1999). *How to talk to teens about really important things: Specific questions and answers and useful things to say*. San Francisco: Wiley.

Have you witnessed any of the following on your school's campus?

Weapons (guns, knives, etc.)

Drugs

Gang Activity

Bomb Threats

Graffiti

Fighting

Bullying

Damaging School Property

Improper Use of Fire Alarms

Sexual Misconduct

Theft

Students Harming Themselves or Others



speakout
800.423.TIPS
speakouthotline.org



give **3** ways
tips

call **800.423.TIPS**
NO CALLER ID • NO RECORDED CALLS

visit Speakouthotline.org
You may give an anonymous tip on the website.



Download the
P3 Tips app for free

speakout
800.423.TIPS
speakouthotline.org

P.O. Box 913

Orlando, FL 32802

t: 800.423.8477 f: 407.423.7881

This project was supported by Grant No. 2015-LJ-CX-0005 awarded by the Bureau of Justice Assistance. The Bureau of Justice Assistance is a component of the Office of Justice Programs, which also includes the Bureau of Justice Statistics, the National Institute of Justice, the Office of Juvenile Justice and Delinquency Prevention, the Office for Victims of Crime and the Office of Sex Offender Sentencing, Monitoring, Apprehending, Registering, and Tracking. Points of view or opinions in this document are those of the author and do not necessarily represent the official position or policies of the U.S. Department of Justice.

speakout

ANONYMOUS

(a non y mous) adj:

A person not identified by

name or location:

an anonymous letter;

an anonymous
phone call

No Caller ID

No Voice Record

No Trace



speakouthotline.org

What happens when I contact SpeakOut?

How will I know if or when action has been taken?

When you contact SpeakOut Hotline you will always communicate with a live operator. When you have finished with your tip you will be given a number that the operator enters along with the information you give... You will never be asked for your name, phone number or location.

If you have more information later you can contact the Hotline back and use your tip number to update your information or check on the progress of your tip.

Remember, you'll only need your number -- not your name.

speakout
800.423.TIPS
speakouthotline.org



new!

Now you can text your tip!
Text keyword 'speakout'
plus your tip info to
CRIMES (274637)
from your cell phone.

What we need to know...

Who?

Who is involved in the incident? Age?
Grade? What school do they attend?

What?

What are you reporting?
What type of criminal activity?

When?

When did this happen?
Is the activity on-going?

Where?

Where did this happen? On campus?

Why SpeakOut?

Your information can stop bad things
from happening.



SpeakOut
serves the
following

Counties:



1. Sumter
2. Lake
3. Seminole
4. Orange
5. Osceola
6. Brevard



SpeakOut Hotline
is available 24/7...



speakout
800.423.TIPS
speakouthotline.org