

Parent Guidelines for Helping Youth after the Recent Shooting

The recent shooting has been an extremely frightening experience, and the days, weeks, and months following can be very stressful. Your children and family will recover over time, especially with the support of relatives, friends, and community. But families and youth may have had different experiences during and after the shooting, including those who may experienced physical injury, involvement in police investigation, worry about the safety of family members and friends, and loss of loved ones. How long it takes to recover will depend on what happened to you and your family during and after this event. Some adults and children have been seriously injured and will require medical treatment and long-term rehabilitation. Over time, some youth and adults will return to normal routines, while others may struggle. Children and teens may react differently to the shooting depending on their age and prior experiences. Expect that youth may respond in different ways, and be supportive and understanding of different reactions, even when you are having your own reactions and difficulties.

Children's and teen's reactions to the shooting are strongly influenced by how parents, relatives, teachers, and other caregivers respond to the event. They often turn to these adults for information, comfort, and help. There are many reactions that are common after mass violence. These generally diminish with time, but knowing about them can help you to be supportive, both of yourself and your children.

Common Reactions

- Feelings of anxiety, fear, and worry about the safety of self and others
- Fears that another shooting may occur
- Changes in behavior:
 - Increase in activity level
 - Decrease in concentration and attention
 - Increase in irritability and anger
 - Sadness, grief, and/or withdrawal
 - Radical changes in attitudes and expectations for the future
 - Increases or decreases in sleep and appetite
 - Engaging in harmful habits like drinking, using drugs, or doing things that are harmful to self or others
 - Lack of interest in usual activities, including how they spend time with friends
- Physical complaints (headaches, stomachaches, aches and pains)
- Changes in school and work-related habits and behavior with peers and family
- Staying focused on the shooting (talking repeatedly about it)
- Strong reactions to reminders of the shooting (seeing friends who were also present during shooting, media images, smoke, police, memorials)
- Increased sensitivity to sounds (loud noises, screaming)

Things I Can Do for Myself

- **Take care of yourself.** Do your best to drink plenty of water, eat regularly, and get enough sleep and exercise.
- **Help each other.** Take time with other adult relatives, friends, or members of the community to talk or support each other.
- **Put off major decisions.** Avoid making any unnecessary life-altering decisions during this time.
- **Give yourself a break.** Take time to rest and do things that you like to do.

Things I Can Do for My Child

- **Spend time talking with your children.** Let them know that they are welcome to ask questions and express their concerns and feelings. You should remain open to answering new questions and providing helpful information and support. You might not know all the answers and it is OK to say that. At the same time, don't push them to talk if they don't want to. Let them know you are available when they are ready.
- **Find time to have these conversations.** Use time such as when you eat together or sit together in the evening to talk about what is happening in the family as well as in the community. Try not to have these conversations close to bedtime, as this is the time for resting.
- **Promote your children's self-care.** Help children by encouraging them to drink enough water, eat regularly, and get enough rest and exercise. Let them know it is OK to take a break from talking with others about the recent attacks or from participating in any of the memorial events.
- **Help children feel safe.** Talk with children about their concerns over safety and discuss changes that are occurring in the community to promote safety. Encourage your child to voice their concerns to you or to teachers at school.
- **Maintain expectations or "rules."** Stick with family rules, such as curfews, checking in with you while with friends, and keeping up with homework and chores. On a time-limited basis, keep a closer watch on where teens are going and what they are planning to do to monitor how they are doing. Assure them that the extra check-in is temporary, just until things stabilize.
- **Address acting out behaviors.** Help children/teens understand that "acting out" behaviors are a dangerous way to express strong feelings over what happened. Examples of "acting out" include intentionally cutting oneself, driving recklessly, engaging in unprotected sex, and abusing drugs or alcohol. You can say something like, "Many children and adults feel out of control and angry right now. They might even think drinking or taking drugs will help somehow. It's very normal to feel that way - but it's not a good idea to act on it." Talk with children about other ways of coping with these feelings (distraction, exercise, writing in a journal, spending time with others).
- **Limit media exposure.** Protect your child from too much media coverage about the attacks, including on the Internet, radio, television, or other technologies (e.g., texting, Facebook, Twitter). Explain to them that media coverage and social media technologies can trigger fears of the attacks happening again and also spread rumors. Let them know they can distract themselves with another activity or that they can talk to you about how they are feeling.

- **Be patient.** Children may be more distracted and need added help with chores or homework once school is in session.
- **Address withdrawal/shame/guilt feelings.** Explain that these feelings are common and correct excessive self-blame with realistic explanations of what actually could have been done. Reassure them that they did not cause any of the deaths and that it was not a punishment for anything that anyone did “wrong.” You can say, “Many children, and even adults, feel like you do. They are angry and blame themselves, thinking they could have done more. You’re not at fault. There was nothing more you could have done.”
- **Manage reminders.** Help children identify different reminders (people, places, sounds, smells, feelings) and to clarify the difference between the event and the reminders that occur after it. When children experience a reminder, they can say to themselves, “I am upset because I am reminded of the shooting because the potato chip bag popped. But now there is no shooting and I am safe.” Some reminders may be related to the loss of friends and/or family (photos of the person, music listened to together, locations of time spent together). Help your child cope with these loss reminders and provide them extra comfort during these times.
- **Monitor changes in relationships.** Explain to children that strains on relationships are expectable. Emphasize that everyone needs family and friends for support during this time. Spend more time talking as a family about how everyone is doing. Encourage tolerance for how your family and friends may be recovering or feeling differently. Accept responsibility for your own feelings, by saying “I want to apologize for being irritable with you yesterday. I was having a bad day.”
- **Address radical changes in attitudes and expectations for the future.** Explain to children that changes in people’s attitudes are common and tend to be temporary after a tragedy like this. These feelings can include feeling scared, angry, and sometimes revengeful. Find other ways to make them feel more in control and talk about their feelings.
- **Get adults in your children’s life involved.** If there has been a serious injury, death in the family, death of a close friend, or if your child is having difficulties, let your child’s teacher or other caring adults know so that they can be of help.
- **Empower your child to get involved in their medical care.** For children or teens with injuries and long-term medical needs, encourage them to participate in medical discussions and decisions as much as possible. Have them ask their own questions and give opinions about different procedures. Teens are especially concerned about their physical appearance, fitting in, and their privacy. Talk with them about their concerns, problem-solve ways to address them, and respect their privacy.
- **Seek professional help.** If teens have continued difficulties for a couple of months after the attacks, parents should consult a trusted helper—a doctor or mental health professional.

Guía para los Padres Para Ayudar a los jóvenes después de un tiroteo reciente

El reciente tiroteo ha sido una experiencia aterradora y los días, semanas y meses siguientes pueden ser muy estresantes. Con el tiempo sus hijos y su familia podrán recuperarse, especialmente con el apoyo de familiares, amigos y la comunidad. Sin embargo, las familias, los niños y los jóvenes pueden haber tenido diferentes experiencias durante y después del tiroteo, incluyendo aquellos que pueden haber sufrido lesiones físicas, los que están involucrados en la investigación policial, aquellos que están preocupados por la seguridad de los miembros de su familia y amigos, y los que han perdido seres queridos. El tiempo que toma recuperarse de un evento como este, dependerá de lo que le sucedió a usted y a su familia durante y después del mismo. Algunos adultos y jóvenes pudieron resultar gravemente heridos y probablemente requerirán tratamiento médico y rehabilitación durante largo tiempo. Con el tiempo, algunos de ellos retornarán a sus rutinas habituales, mientras que otros podrían tener dificultades para ello.

Los niños y jóvenes pueden reaccionar de diferente manera a un tiroteo, dependiendo de su edad y experiencias previas. Sepa que los jóvenes pueden responder de diversas maneras, brinde apoyo y sea comprensivo hacia las diferentes reacciones, aun cuando usted tenga sus propias reacciones y dificultades.

Las reacciones de los niños y jóvenes a un tiroteo están fuertemente influenciadas por cómo responden al evento los padres, familiares, maestros y otros cuidadores. A menudo los niños y jóvenes acuden a estos adultos para obtener información, consuelo y ayuda. Existen muchas reacciones que son comunes después de un evento de violencia masiva. Generalmente estas disminuyen con el tiempo, pero saber acerca de estas reacciones puede ayudarle a brindar apoyo, tanto a usted mismo como a sus hijos.

Reacciones comunes

- Sentimientos de ansiedad, miedo y preocupación por la seguridad de sí mismo y de los demás
- Temor de que se pueda producir otro tiroteo
- Cambios en el comportamiento tales como:
 - Aumento en el nivel de actividad
 - o Disminución de la concentración y la atención
 - o Aumento de la irritabilidad y la ira o enojo
 - o Tristeza, el dolor y/o retraimiento
 - o Cambios radicales en las actitudes y en las expectativas para el futuro
 - o Aumento o disminución en el sueño y el apetito
 - o Participación en actividades dañinas como el consumo de alcohol, el uso de drogas o hacer cosas que son perjudiciales para sí mismo u otros
 - o Falta de interés en las actividades habituales, incluyendo el jugar con amigos
- Quejas a nivel físico (dolores de cabeza, dolores de estómago, otros dolores y molestias)
- Cambios en la escuela, en los hábitos relacionados con el trabajo y en la forma de comportarse con pares y la familia

- Permanecer enfocado en el tiroteo (hablar repetidamente sobre el tiroteo)
- Reacciones fuertes a los recordatorios del tiroteo (ver a amigos que también estaban presentes durante el tiroteo, imágenes de los medios de comunicación, humo, la policía, funerales)
- Mayor sensibilidad a los sonidos (ruidos fuertes, gritos)

Cosas que puede hacer por usted mismo/a:

- **Cuidar de usted mismo.** Asegúrese de cuidarse físicamente incluyendo el tomar suficiente agua, comer regularmente, dormir bien y hacer ejercicio.
- **Ayudarse mutuamente.** Tómese tiempo con otros familiares adultos, amigos o miembros de la comunidad para hablar o apoyarse unos a otros.
- **Posponga tomar decisiones importantes.** Evite tomar cualquier decisión innecesaria durante este tiempo que pueda alterar su vida.
- **Tómese un descanso.** Tómese el tiempo para descansar y hacer las cosas que más le gustan.

Cosas que puede hacer por su hijo/a:

- **Dedique tiempo para hablar con sus hijos.** Hágalos saber que está bien hacer preguntas, expresar sus preocupaciones y sentimientos. Debe permanecer abierto a responder a nuevas preguntas, proporcionar información útil y brindar apoyo. Es posible que usted no sepa todas las respuestas y está bien decir eso. Al mismo tiempo, no los fuerce a hablar si ellos no quieren. Hágalos saber que usted está disponible para cuando ellos estén listos
- **Tome el tiempo para tener estas conversaciones.** Por ejemplo, utilice el tiempo cuando cenan juntos o cuando comparten juntos en la noche, para hablar de lo que está sucediendo en la familia y en la comunidad. Trate de no tener estas conversaciones cerca de la hora de acostarse, ya que este es el momento para el descanso.
- **Promueva el autocuidado de sus hijos.** Ayude a los niños y jóvenes animándoles a tomar suficiente agua, comer con regularidad, y obtener suficiente descanso y ejercicio. Hágalos saber que está bien tomar un descanso y no tener que hablar con otras personas sobre los recientes ataques, o que no tienen que asistir a ninguno de los servicios fúnebres.
- **Ayude a que los niños y jóvenes se sientan a salvo.** Hable con los niños y jóvenes acerca de sus preocupaciones sobre la seguridad, y sobre los cambios que se están produciendo en la comunidad para promover la seguridad. Anime a su hijo a expresar sus preocupaciones con usted o con maestros en la escuela.
- **Mantenga las expectativas o "reglas."** Continúe con las reglas de la familia, como las horas de entrada a la casa, reportarse cuando están con amigos y mantenerse al día con las tareas escolares y quehaceres del hogar. Por un tiempo limitado, vigile más de cerca a dónde van los jóvenes y qué están planeando hacer, para saber cómo están. Indíqueles que este tener que reportarse más seguido es temporal, sólo hasta que las cosas se estabilicen.
- **Hable acerca de sus cambios perjudiciales en el comportamiento.** Ayude a los niños y jóvenes a comprender que estos comportamientos son una forma peligrosa de expresar fuertes sentimientos sobre lo que ocurrió. Los ejemplos de estos cambios incluyen el cortarse intencionalmente, el conducir vehículos de manera riesgosa o temeraria, las relaciones sexuales sin protección y el abuso de drogas o alcohol. Se puede decir algo como: "Muchos niños, jóvenes y adultos se sienten fuera de control y en este momento están muy enojados. Incluso pueden pensar que tomar alcohol o consumir drogas les ayudará de alguna manera. Es muy normal sentirse así - pero es peligroso el actuar de esa manera. Hable con los niños

acerca de otras maneras de enfrentar estos sentimientos (distracción, ejercicio, escribir en un diario, pasar tiempo con las personas).

- **Limite la exposición a los medios de comunicación.** Proteja a su hijo de la excesiva cobertura de los ataques por parte de los medios de comunicación, incluyendo la Internet, la radio, televisión, u otras tecnologías (por ejemplo, mensajes de texto, Facebook, Twitter). Explíqueles que la cobertura de los medios de comunicación y de las redes sociales pueden desencadenar temores de que los ataques ocurran de nuevo, además de difundir rumores. Hágales saber que pueden distraerse con otra actividad o que pueden hablar con usted acerca de cómo se sienten.
- **Sea paciente.** Los niños y jóvenes pueden mostrarse más distraídos y requerir de ayuda adicional con las tareas del hogar y los trabajos escolares una vez la escuela reinicie.
- **Hable con sus hijos de sentimientos de aislamiento-vergüenza-culpa.** Explique que estos sentimientos son normales cuando suceden estas cosas, y corrija la auto-culpabilización con explicaciones realistas de lo que realmente ellos hubieran podido hacer. Tranquilícelos explicándoles que ellos no causaron ninguna de las muertes, y que estas no ocurrieron como castigo a cualquier cosa “equivocada” que alguien hubiera podido hacer. Usted puede decirles, “Muchos niños, jóvenes y aun adultos, se sienten como te sientes tú. Ellos están enojados y se culpan a sí mismos, pensando que hubieran podido hacer más. No es tu culpa. No había nada más que hubieras podido hacer”.
- **Maneje las cosas que recuerden lo sucedido.** Ayude a los niños a identificar diferentes recordatorios (personas, lugares, sonidos, olores, sentimientos) y a aclarar la diferencia entre el evento y los recordatorios que ocurren después del evento. Cuando los niños y jóvenes experimentan un recuerdo, pueden decirse a sí mismos, “Me siento mal porque me acuerdo del tiroteo cada vez que la bolsa de papas fritas se revienta. Pero no hay disparos y estoy a salvo”. Algunos recordatorios pueden estar relacionados con la pérdida de amigos y/o familiares (fotos de la persona, música que solían escuchar juntos, lugares donde solían pasar tiempo juntos). Ayude a sus hijos a manejar los recordatorios de esas pérdidas y ofrézcales apoyo extra en estos momentos.
- **Monitoree cambios en la forma como sus hijos se relacionan con otros.** Explique a los niños que es normal que tras este tipo de eventos se den tensiones en las relaciones. Enfatique que todos necesitamos familia y amigos para apoyarnos en estos momentos. Emplee más tiempo en hablar como familia acerca de cómo se está sintiendo cada uno. Promueva tolerancia acerca de cómo su familia y amigos se pueden estar recuperando o sintiendo de manera diferente. Responsabilícese por sus propios sentimientos diciendo, “Quiero disculparme por haber estado irritable contigo ayer. Estaba teniendo un mal día”.
- **Hable acerca de cambios radicales en actitudes y expectativas futuras.** Explique a los niños que los cambios en la actitud de la gente son comunes, y tienden a ser temporales después de una tragedia como ésta. Estos sentimientos pueden incluir sentirse asustado, enojado y a veces con sentimientos de venganza. Encuentre otras maneras de hacerlos sentir más en control de sí mismos y hablar acerca de sus sentimientos.
- **Involucre a otros adultos en la vida sus hijos.** Si ha habido alguna herida grave o muerte en la familia o muerte de un amigo cercano, o si su niño o el joven está teniendo dificultades, déjele saber a la maestra de su hijo o a otros adultos importantes para él, de manera que estos puedan ayudarlo.
- **Ayude a su hijo a involucrarse más en su cuidado médico.** A los niños o jóvenes que han sido heridos o que tienen necesidades médicas a largo plazo, motívelos a participar en discusiones y decisiones médicas lo más que le sea posible. Permita que ellos hagan sus propias preguntas y expresen sus opiniones acerca de diferentes procedimientos. Los jóvenes se preocupan especialmente por su apariencia física, si encajan o no con el ambiente y por su privacidad. Hable con ellos acerca de estas preocupaciones y busque soluciones para responder a estas preocupaciones, respetando su privacidad.
- **Busque ayuda profesional.** Si los niños o jóvenes continúan teniendo dificultades dos meses después de los ataques, los padres deben consultar un profesional en quien confíen – un doctor o un profesional en salud mental.