



Bradley Hospital

Lifespan. Delivering health with care.®

School Shootings and Community Gun Violence: What to Say to Children and How to Help Them Cope

Margaret R. Paccione-Dyszlewski, PhD



School shootings and gun violence have become a horrible reality in our country. The latest in Uvalde, Texas is another example of these tragic events that fill our screens with updates and our hearts with grief. Mass shootings are distressing, but school shootings may be especially difficult for children.

Reports of shootings in perceived safe places such as schools, supermarkets, and places of worship, can trigger anxiety and stress for children. Even participating in active shooter drills that are meant to prepare them for such incidents can be equally upsetting. Fortunately, there are ways that parents and caregivers can help children cope with the trauma of gun violence.

How parents can help children after a school shooting

Get the facts

Before talking with your child, be sure you have all the available facts about the situation so you can speak honestly and respond to questions that may arise during the conversation.

Sort out your own feelings first

Tragic events can be incredibly stressful. Before having a conversation with your child, it's important to understand how you are feeling. Children can sense when adults are nervous or anxious. It's okay for you to let your child know how you are feeling. It shows you are caring, and that it's appropriate for your child to express their feelings as well.

Plan the conversation

You want to be prepared when you talk to your child. Take some time to plan what you want to say and find a quiet time for the discussion. Consider writing it down in advance, or practice in a mirror first. The better prepared you are, the easier the conversation will be. Communicating calmly and with confidence will go a long way toward reassuring your child that they are safe.

Ask the child questions

It's important that you understand what your child knows about a tragic event. Your child may have received information through television, social media, or friends at school, but unfortunately, that information may not be factual. Provide age-appropriate details and take your cues from your child concerning how much information to share. Once you've established what happened, you can ask about feelings.

It's vital to explore how your child is feeling so you can address it appropriately. The Rhode Island Let It Out Campaign encourages kids to talk about their feelings with trusted adults and provides help and support for adults to prepare for these challenging conversations.

Allow your child to ask questions and provide honest answers

Give your child an opportunity to ask questions about the event. Be truthful and answer honestly. Make your responses appropriate for your child's age. If you don't know the answer to a question, it's okay to respond to your child with "I don't know." Remember, children are all unique in the way they process the world.

Provide reassurance

One of the most important roles for parents and caregivers is to provide a sense of safety for your child. Following a shooting, a child may no longer feel safe. Let your child know you will do everything in your power to keep them safe and secure. Remind them there are others who are working to keep them safe as well, including police, school resource officers, teachers, clergy, etc. Also, encourage your child to come to you with questions or concerns. This will help to reestablish a sense of security for your child.

Take care of yourself

Tragic events of all kinds can be upsetting. It's important for adults to practice self-care so we can be there to support children. Be sure you take the time with your trusted support system and make self-care and stress management a priority.

Get help

If your child continues to exhibit signs of stress and anxiety, your primary care pediatrician and the team at Bradley Hospital can help.



Bradley Hospital

Lifespan. Delivering health with care®

Tiroteos en las escuelas y violencia con armas de fuego en la comunidad: Qué decirles a los niños y cómo ayudarlos a sobrellevar la situación

Margaret R. Paccione-Dyszlewski, PhD



Los tiroteos en las escuelas y la violencia con armas de fuego se han convertido en una realidad espantosa en nuestro país. El último tiroteo en Uvalde, Texas, es solo otro ejemplo de estos hechos trágicos que llenan nuestras pantallas de noticias y nuestros corazones de dolor. Los tiroteos masivos son inquietantes, pero los tiroteos en las escuelas pueden ser particularmente difíciles para los niños.

Las noticias de tiroteos en lugares que se perciben como espacios seguros, como escuelas, supermercados y lugares de culto, pueden generar ansiedad y estrés en los niños. Incluso participar en simulacros de tiroteos que tienen como fin prepararlos para este tipo de situación puede ser igual de angustiante. Por suerte, hay formas en que los padres/madres y cuidadores pueden ayudar a los niños a afrontar el trauma de la violencia con armas de fuego.

De qué manera los padres pueden ayudar a los niños después de un tiroteo en la escuela

Presénteles los hechos

Antes de hablar con su hijo/a, procure tener toda la información necesaria sobre la situación para poder hablar con sinceridad y responder las preguntas que puedan surgir durante la conversación.

Primero, ordene sus sentimientos

Los hechos trágicos pueden causar un estrés tremendo. Antes de conversar con su hijo/a, es importante que analice cómo se siente usted. Los niños perciben cuando los adultos están nerviosos o inquietos. Está bien contarle a su hijo/a cómo se siente usted. Le demuestra que le preocupa lo sucedido y que está bien que su hijo/a también exprese sus sentimientos.

Planifique la conversación

Es mejor estar preparado cuando vaya a hablar con su hijo/a. Tómese un tiempo para pensar qué quiere decir y busque un momento de tranquilidad para tener la conversación. Puede escribir lo que quiere decir por adelantado o practicar frente a un espejo. Cuánto más se prepare para la conversación, más sencillo le resultará. Hablarle con serenidad y confianza ayudará mucho para transmitirle a su hijo/a la tranquilidad de que están seguros.

Hágale preguntas al niño/a

Es importante averiguar qué sabe el/la niño/a sobre un hecho trágico. Su hijo/a puede haber recibido información por medio de la televisión, las redes sociales o de sus amigos de la escuela, pero, lamentablemente, esa información quizá no sea precisa. Bríndele información acorde a su edad y preste atención a las señales que le da su hijo/a respecto a cuánto contarle sobre el hecho. Después de establecer qué sucedió, puede preguntarle cómo se siente.

Es fundamental averiguar cómo se siente su hijo/a para poder brindarle la ayuda adecuada. La campaña Rhode Island Let It Out Campaign alienta a los niños a hablar sobre sus emociones con adultos de confianza, y ofrece ayuda y recursos a los adultos para prepararse para estas conversaciones difíciles.

Dele la oportunidad a su hijo/a de hacer preguntas y responda con sinceridad

Dele lugar a su hijo/a para que haga preguntas sobre lo que sucedió. Diga la verdad y responda con sinceridad. Bríndele respuestas acordes a su edad. Si no sabe la respuesta a una pregunta, está bien contestar con un «No sé». Recuerde que cada niño/a procesa la realidad de un modo absolutamente particular.

Transmítale seguridad

Una de las funciones más importantes que cumplen los padres/madres y cuidadores es hacer que el/la niño/a se sienta seguro/a. Después de un tiroteo, es posible que el/la niño/a ya no se sienta seguro/a. Explíquele a su hijo/a que usted hará todo lo esté a su alcance para protegerlo/a. Recuérdele que hay otras personas que también trabajan para cuidarlos, como la policía, agentes de seguridad escolar, docentes, dérigos, entre otros. Además, aliente a su hijo/a para que recurra a usted si tiene alguna pregunta o inquietud. Esto servirá para que su hijo/a recupere la sensación de seguridad.

Es importante que los padres se cuiden

Los hechos trágicos de todo tipo pueden ser perturbadores. Es importante que las personas adultas también se cuiden a sí mismas para poder contener a los niños. Procure hacerse tiempo para conectarse con su red de contención y priorice el cuidado de sí mismo/a y el manejo del estrés.

Pida ayuda

Si su hijo/a sigue mostrando signos de estrés y ansiedad, su pediatra y el equipo de Bradley Hospital pueden brindarle asistencia.