COPA
CENTRAL OREGON
PEDIATRIC ASSOCIATES

GUÍA PARA FAMILIAS

Cómo apoyar a su hijo después de algo que da miedo

Ideas sencillas para ayudar a sus hijos, y a usted mismo, en los días y semanas que vienen.

1 Cómo hablar con sus hijos después de algo que da miedo

2 Reacciones comunes en niños y adolescentes

3 Cómo apoyar a su hijo en las próximas semanas

4 Cómo ayudar a su hijo a volver a la escuela

5 Cómo acompañar a un niño en el duelo

6 Guías confiables para familias

Nuestros pediatras y consultores de salud conductual están aquí para ayudar.
En una crisis, llame o envíe un texto al 988.

541-389-6313

COPA
CENTRAL OREGON
PEDIATRIC ASSOCIATES

Cómo hablar con sus hijos después de algo que da miedo

1 Pregunte qué saben

Empiece por lo que han oído o visto y, con cariño, corrija lo que no sea cierto.

2 Sea sencillo y honesto

Es mejor que lo escuchen de usted. Dé datos simples y correctos según su edad.

3 Escuche sus sentimientos

El miedo, la tristeza y el enojo son normales. Hágales saber que lo que sienten tiene sentido.

4 Deles seguridad

Explique dónde pasó y que los adultos y los equipos de ayuda trabajan para proteger a todos.

5 Limite las noticias impactantes

Proteja a los pequeños de las imágenes repetidas. Con los mayores, vean juntos para poder pausar y hablar.

6 Siga preguntando

Los niños a menudo esconden sus preocupaciones. Siga la conversación en los próximos días y semanas.

Cuándo buscar ayuda

Problemas para dormir, dolores de cabeza o de estómago, apego excesivo, irritabilidad o miedos que no desaparecen pueden indicar que su hijo necesita más apoyo. Llámenos al 541-389-6313. Nuestros pediatras y consultores de salud conductual están aquí para ayudar.

Adaptado de la Academia Americana de Pediatría, HealthyChildren.org

Estamos juntos en esto.

copakids.com

COPA
CENTRAL OREGON
PEDIATRIC ASSOCIATES

QUÉ ESPERAR

Reacciones comunes en niños y adolescentes después de un tiroteo

Sentimientos
Miedo, preocupación por su seguridad o miedo a que vuelva a pasar. La tristeza y el enojo también son comunes.

Comportamiento
Más irritables, inquietos o retraídos. Dificultad para concentrarse o menos interés en amigos y actividades.

Sueño y apetito
Dormir o comer mucho más o mucho menos de lo normal.

Cuerpo
Dolores de cabeza, de estómago y otros malestares.

Escuela y familia
Cambios en las tareas escolares y en cómo se llevan con amigos y familia.

Recordatorios
Ruidos fuertes, sirenas, imágenes de noticias u homenajes pueden traer de vuelta emociones fuertes.

Estas reacciones son normales.

La mayoría desaparecen con el tiempo, el amor y el apoyo. Si le preocupa su hijo, nuestros pediatras y consultores de salud conductual están aquí para ayudar.

Adaptado de la Red Nacional para el Estrés Traumático Infantil (NCTSN)

copakids.com

COPA
CENTRAL OREGON
PEDIATRIC ASSOCIATES

CÓMO PUEDE AYUDAR

8 maneras de apoyar a su hijo en las próximas semanas

1 Mantenga la puerta abierta
Acepte sus preguntas y sentimientos. Está bien no tener todas las respuestas. No fuerce la conversación.

2 Elija buenos momentos
Hablen en las comidas o en momentos tranquilos. Evite temas difíciles justo antes de dormir.

3 Hable sobre la seguridad
Cuénteles lo que los adultos y la comunidad hacen para proteger a los niños.

4 Mantenga la rutina
Comidas, horas de sueño, tareas y quehaceres regulares les dan estabilidad.

5 Limite noticias y redes sociales
Las imágenes y los rumores pueden renovar el miedo. Ofrezca un paseo, un juego o una charla.

6 Alivie la culpa
Los niños pueden culparse. Recuérdeles con cariño que no fue su culpa.

7 Ayude con los recordatorios
Si un sonido o una imagen les da miedo, ayúdelos a notarlo y a recordar que ahora están a salvo.

8 Ofrezca maneras sanas de desahogarse
Ejercicio, escribir y tiempo con amigos. Hable con los adolescentes sobre formas riesgosas de sobrellevarlo.

Estamos juntos en esto.

Adaptado de la Red Nacional para el Estrés Traumático Infantil (NCTSN)

copakids.com

COPA
CENTRAL OREGON
PEDIATRIC ASSOCIATES

REGRESO A CLASES

Cómo ayudar a su hijo a volver a la escuela

Volver puede traer muchas emociones, para los niños y para los padres. Estas ideas pueden ayudar.

1 Espere sentimientos fuertes

Nervios, emoción, silencio o todo a la vez. Todo esto es normal.

Pruebe: Pregunte: "¿Qué piensas de volver a la escuela?" Y escuche.

2 Repasen juntos el día

Saber qué esperar ayuda a los niños a sentir más control.

Pruebe: Descríbalo en voz alta: desayuno, la llegada y "aquí estaré a las 3:00".

3 Responda con honestidad sobre la seguridad

Mantenga la calma, sea sencillo y nombre a los adultos que los cuidan.

Pruebe: Pregunte: "¿A qué adulto de la escuela puedes acudir si tienes miedo?"

4 Despedidas predecibles

Las rutinas, el buen descanso y un plan para comunicarse ayudan.

Pruebe: Creen un ritual: un saludo especial o una nota en la lonchera.

5 Siga preguntando

Algunas reacciones aparecen semanas después. Responda con paciencia, no con castigos.

Pruebe: En momentos tranquilos: "¿Cómo te sentiste hoy? ¿Algo fue difícil?"

Adultos que los cuidan

- Maestros y el director
- Consejeros escolares
- Personal de la oficina
- Choferes del autobús
- Policía y personal de emergencia
- Y usted, en casa, todos los días

Nuestros **pediatras y consultores de salud conductual** están aquí para ayudar:
541-389-6313

Basado en guías de NCTSN y la AAP

COPA · copakids.com

COPA
CENTRAL OREGON
PEDIATRIC ASSOCIATES

APOYO EN EL DUELO

Cómo acompañar a un niño en el duelo

El duelo es una reacción natural a una pérdida. Con amor y apoyo, los niños pueden sanar a su propio ritmo.

1 No hay una forma correcta de vivir el duelo

Algunos niños lloran, otros se quedan callados, otros siguen jugando. Todo puede ser duelo.

Pruebe: En lugar de "¿Estás bien?", diga "Aquí estoy cuando quieras hablar".

2 Use las palabras reales

Frases como "se nos fue" o "se quedó dormido" pueden confundir o asustar.

Pruebe: "Cuando alguien muere, su cuerpo deja de funcionar. No puede regresar".

3 El duelo no es una línea recta

Los sentimientos van y vienen, y regresan con recuerdos, como un parque favorito.

Pruebe: Nombre el recuerdo y dígale que está bien extrañar a esa persona.

4 Diga su nombre

Hablar de la persona que murió muestra que sus recuerdos son bienvenidos.

Pruebe: Hagan un frasco de recuerdos con momentos favoritos y léanlos juntos.

5 Los niños viven el duelo jugando

Dibujar, la música, construir y correr ayudan a expresar lo que no tiene palabras.

Pruebe: Ofrezca opciones: "¿Dibujamos, caminamos o nos sentamos juntos?"

6 Los adultos también necesitan apoyo

Los niños están mejor cuando los adultos que los cuidan reciben apoyo.

Pruebe: Elija algo pequeño que le dé energía, y pida ayuda cuando la necesite.

"Mi libro del duelo": actividades gratis para niños en **copakids.com** · **541-389-6313**

Adaptado del Dougy Center · dougy.org

COPA · copakids.com

COPA
CENTRAL OREGON
PEDIATRIC ASSOCIATES

MÁS INFORMACIÓN

Guías confiables para familias y educadores

Los títulos están en inglés; algunos recursos también están en español.

PARA PADRES · ACADEMIA AMERICANA DE PEDIATRÍA

Talking to Children About Tragedies & Other News Events

Consejos por edad, cómo limitar las noticias y señales de que su hijo necesita más ayuda. **healthychildren.org**

PARA PADRES Y EDUCADORES · NCTSN

Talking to Children About the Shooting

Cómo iniciar la conversación, saber qué sabe su hijo y calmar sus miedos. **nctsn.org**

PARA PADRES · NCTSN · TAMBIÉN EN ESPAÑOL

Talking to Youth When Scary Things Happen

Ir despacio, nombrar los sentimientos y limitar las imágenes que alteran. Actualizado en enero de 2026. **nctsn.org**

PARA PADRES · NCTSN

Parent Guidelines for Helping Youth After the Recent Shooting

Reacciones comunes y cómo ayudar en las próximas semanas. **nctsn.org**

PARA NIÑOS CON AUTISMO O DIFERENCIAS DE APRENDIZAJE · AUTISM SPEAKS

Visual Supports

Imágenes, tarjetas de emociones, tableros de comunicación y horarios visuales. **autismspeaks.org**

PARA NIÑOS PEQUEÑOS · SESAME WORKSHOP · TAMBIÉN EN ESPAÑOL

Traumatic Experiences

Videos cortos, cuentos y actividades para calmarse, de 0 a 6 años. **sesameworkshop.org**

PARA EDUCADORES Y PERSONAL ESCOLAR · NCTSN

School Shooting Resources

Para maestros, educación especial, psicólogos escolares y administradores. **nctsn.org**

¿Preguntas? Llame a COPA al 541-389-6313.

copakids.com