

Hablando con los Jóvenes

Cuando hay Violencia



Cuando hechos aterradores pasan en el mundo, ya sea a millas, o kilómetros de distancia, en su Estado, en su ciudad, en su jardín, o en su hogar, los jóvenes recurren a los adultos que los rodean para sentirse seguros y para comprender lo que está sucediendo. Esto puede parecer complicado y desafiante, particularmente cuando los adultos están entendiendo y reaccionando a la misma experiencia. Los adultos que son confiables y comprensivos son el mejor predictor de la resiliencia o capacidad de adaptación en los jóvenes. Este recurso informativo ofrece orientación para ayudarlo a hablar con los niños y jóvenes después de que ocurre algo triste o aterrador.

PRIMERO OBSÉRVESE USTED MISMO

Antes de hablar con un joven, pregúntese: ¿Cómo me estoy sintiendo? ¿Qué necesito? para que esté sereno y centrado durante la conversación. Así como los jóvenes tienen sentimientos sobre estas experiencias, los adultos también. Puede sentirse aterrado, preocupado, abrumado, enojado, indefenso, triste y/o alterado. Es posible que se sienta distraído, disperso, confundido o incluso aletargado. Estos sentimientos son completamente normales después de una experiencia traumática.



 Un primer paso práctico podría ser simplemente reconocer los sentimientos que usted está enfrentando.


El simple hecho de nombrar las emociones genera una sensación de calma. Esto hace cambiar la actividad cerebral de los centros de alarma a las partes cerebrales que generan la capacidad de respuesta y resolución de problemas. También podría tomar unas respiraciones profundas, una caminata corta, hablar con un amigo, o hacer cualquier cosa que lo ayude a que lo estabilice. Esto lo preparará para hablar con los jóvenes de una manera que comunique seguridad, protección y apertura para hablar sobre sus sentimientos y experiencias. La auto-observación inicial, también le ayudará a estar preparado para abordar cualquier pregunta que los jóvenes pudieran tener. No necesita tener todas las respuestas.

 Su presencia cálida y abierta, es lo más importante.

CLARIFIQUE SU OBJETIVO



Mientras empieza la conversación, puede ser útil iniciarla con un objetivo en mente. Crear un espacio seguro sería un objetivo general para que los jóvenes compartan sus sentimientos, preguntas, reacciones y experiencias sobre lo que les da miedo, o entristece, y a la vez, sientan su apoyo. Podría preguntarse: ¿Cómo puedo ayudar a mi hijo a sentirse seguro? ¿Hay alguna información importante que deba saber? ¿Existe alguna mala información que deba de corregir? ¿Qué puede pensar o saber mi hijo respecto a la situación?

 Siga dando mensajes de seguridad, apoyo y apertura para alentar el diálogo.

PROPORCIONE INFORMACIÓN




Comparta hechos e información sencilla referente a lo sucedido y compárelo con la información obtenida por adultos y/o sistemas comunitarios. Haga preguntas abiertas sobre lo que ya hayan escuchado y corrija cualquier información errónea. Mantenga esta parte de la conversación, breve, simple y clara. Varias conversaciones cortas pueden ser a menudo más poderosas que una sola conversación larga.

 Recuerde proporcionar la información de acuerdo a la madurez del menor y manténgase alerta.

REFLEXIÓN



La reflexión simplemente es repetir las palabras dichas por el menor, palabra por palabra, o resumir lo que él ha expresado. La reflexión les permite a los jóvenes saber si usted les está escuchando y verificando lo que ellos comparten. Cuando usted refleja lo que el menor le dice, es importante usar sus mismas palabras, en lo posible.

 La Reflexión indica que usted lo/la está escuchando y que lo que le está diciendo es importante.

HAGA PREGUNTAS PRÁCTICAS




Hacer preguntas específicas para saber más sobre los pensamientos, sentimientos, perspectivas y necesidades del menor. El objetivo es obtener una comprensión de la experiencia del joven y NO una “recopilación de hechos” o saber ciertos detalles concretos de una situación. Las preguntas que hagamos deben ser abiertas y enfocadas a las experiencias, emociones y perspectivas. (Qué te pareció eso a ti? Cómo te sientes? En qué estás pensando o qué te estás preguntando? Tienes alguna duda o te preocupa algo?)

 Las preguntas prácticas fomentan el intercambio abierto y lo ayudan a saber más sobre los sentimientos y necesidades del menor.

VAYA DESPACIO, HAGA PAUSAS Y SIÉNTASE CÓMODO CON EL SILENCIO.



Los jóvenes necesitan un poco de tiempo para responder, después de que los adultos le planteen preguntas. Esto es un tiempo valioso para procesar las emociones y coordinar los pensamientos. Especialmente cuando están relacionados a situaciones emocionales complejas. Asegúrese que su lenguaje corporal transmita paciencia, franqueza e interés.

 Cuando usted haga pausas, dese un tiempo que signifique “ tengo tiempo para ti y tú eres muy importante.”

NOMBRAR LAS EMOCIONES




Así como es útil para nosotros los adultos categorizar las emociones, también es útil para los jóvenes. A veces necesitan apoyo para lograr esto. Usted los puede ayudar al reflejar sus emociones nombrando los sentimientos, nombrando los que observa y detectando los que están sintiendo. Cuando haga esto, consulte con el joven para ver está en lo cierto

 Categorizar las emociones, las equilibra y apoya su concientización.

VALIDAR, COMPROBAR Y NORMALIZAR




Póngase en el lugar del menor y hágale saber que entiende lo que está sintiendo, y que es natural sentir o pensar de esa manera. “ Puede decirle, “eso tiene sentido”, “lo entiendo”, “otras personas también se sienten así” “ no estás solo”.

 Validar/comprobar y normalizar, ayuda a los jóvenes a sentirse comprendidos y a confiar en sus propias perspectivas y sentimientos.

REDUCIR LA EXPOSICIÓN A LAS REDES SOCIALES Y A LOS MEDIOS DE COMUNICACIÓN.



Sea consciente de cuánto tiempo usted invierte en consultar a los medios sobre el evento cuando está con los jóvenes, y también cheque cuánto tiempo pasan los menores haciendo lo mismo, para monitorearse y poder disminuir la frecuencia. Recuerde que, si bien es parte de nuestra cultura estar constantemente conectado a los medios, es muy probable que los jóvenes hagan lo mismo, si lo ven constantemente revisando su teléfono o la televisión, lo que aumentará su ansiedad y nerviosismo.

 Fragmentos cortos de información, adecuados a la edad, son mejores para los menores y también para los adultos que los apoyan.