



## Para los adolescentes: cómo afrontar los efectos de la violencia masiva

Los incidentes de violencia masiva, en los que varias personas resultan heridas o mueren, afectan a todos los miembros de la comunidad. Afrontar la violencia masiva puede ser muy estresante. Es posible que tu o tus compañeros de trabajo hayan sufrido lesiones físicas; es posible que hayas estado preocupado por la seguridad de los demás o hayas perdido a un ser querido. Es posible que la policía te haya entrevistado. A veces resulta difícil determinar por dónde empezar cuando trates de comprender lo que sucedió. Con el tiempo, la mayoría de las personas comienzan a sentirse mejor y vuelven a sus rutinas normales, pero conocer el impacto de la violencia masiva te puede ayudar a cuidarte a ti mismo y a los demás. Estas son algunas reacciones comunes a la violencia masiva:

### **Sentirte asustado o inseguro:**

La violencia masiva es impactante y puede hacer que temas por tu seguridad. Si las personas en el evento o las personas que murieron estaban haciendo cosas que haces con frecuencia o estaban en lugares que puedas haber frecuentado, esto puede contribuir a tu miedo, ansiedad y sentimientos de inseguridad. Tal vez sientas que sentir temor es infantil, pero el miedo y la inseguridad son reacciones comunes después de la violencia masiva. Ten por seguro que las personas en tu comunidad, como el personal de emergencia, la facultad de la escuela, padres y otros adultos preocupados trabajan para mejorar tu seguridad y la de la comunidad. Como adolescente, puedes tener una importante influencia en estos esfuerzos. Por ejemplo, puedes abogar por medidas que creas que harán que tú y tu comunidad se sientan más seguros o apoyar a grupos existentes que tienen objetivos similares.

### **Tener dificultad para volver a tus rutinas y sentimientos normales:**

Después de la violencia masiva, muchos pueden experimentar algunas de estas reacciones, aun cuando no están hablando de ellas:

- no poder conciliar el sueño o permanecer dormido, no tener un sueño reparador, tener pesadillas
- tener problemas para concentrarte y prestar atención en la escuela o el trabajo, no lograr terminar nada, sentirte distraído o aturdimiento
- sentirte triste, enojado, confundido o con miedo de que la violencia masiva vuelva a suceder
- sentirte aislado o insensible, como si los amigos y la familia no entendieran, o sentirte distante de ellos
- no poder deshacerte de pensamientos, imágenes o visiones del acto de violencia masiva
- no preocuparte por las cosas que solían importarte o eran importantes
- sufrir de dolores de cabeza, dolores de estómago, taquicardia o un cambio en el apetito
- que ciertas imágenes, sonidos, personas, lugares u otras cosas te recuerden la violencia
- sentirte nervioso, irritable o en guardia ante el peligro todo o casi todo el tiempo

Si tú o alguien conocido perdió a un ser querido, es posible que experimentes reacciones de duelo adicionales. Cada persona sufre la pérdida de manera diferente y no existe una sola forma “correcta” de duelo.

### **Preocuparte por la familia y los seres queridos:**

Como adolescente, te vas haciendo más independiente y desarrollas tus propios valores e intereses. Después de la violencia masiva, posiblemente te preocupes por tu familia de formas nuevas o tus preocupaciones se hayan intensificado. Por ejemplo, de repente puedes estar mucho más consciente del impacto de estos eventos en parientes mayores o hermanos menores y ser más protector o estar más preocupado por su bienestar. Si sientes que tus padres o cuidadores están muy angustiados por lo que sucedió, es posible que no les hables de tus propios sentimientos porque no quieres molestarlos más. Sería muy útil identificar a un adulto de confianza con quien hablar sobre tus pensamientos, sentimientos y reacciones relacionados con la violencia masiva, para no estar solo con tus experiencias.



### **Empeoramiento de los problemas cotidianos:**

Los adolescentes enfrentan muchos desafíos, como adaptarse a la escuela media o secundaria, cumplir con las expectativas académicas, equilibrar el atletismo con otras actividades o responsabilidades laborales, planificar para la universidad, lidiar con la presión de los compañeros o manejar problemas en el hogar o en su vida personal. Puedes pensar que tus problemas son menores en comparación con la violencia masiva. Sin embargo, al pasar por esta experiencia puede que se amplifiquen los problemas diarios que ya tenías y parezcan mucho peor que antes. Esto puede ser especialmente cierto si experimentaste algún trauma antes de la violencia masiva, si tuviste depresión o ansiedad en el pasado o si actualmente participas en servicios de asesoramiento.

### **Impacto en los aspectos de identidad:**

Como adolescente, es posible que estés aprendiendo más sobre ti mismo y lo que significa identificarse con una orientación sexual, género, religión, etnia, raza o afiliación política. Si la violencia masiva fue dirigida contra un grupo con el que te identificas, te puede producir emociones especialmente fuertes. Puedes sentir un mayor nivel de amenaza, miedo o falta de seguridad. También puede aumentar tu sensación de aislamiento de tus compañeros, tu familia o la comunidad en general. En muchos casos, las comunidades responden a la violencia masiva uniéndose para apoyar a los involucrados y los fallecidos, así como a los demás. Con suerte, esto te proporcionará una sensación de apoyo, aceptación y seguridad mientras exploras tu identidad.

### **Buscando el sentido:**

Es difícil entender por qué una persona le haría daño o matara a alguien intencionalmente. Esto puede debilitar tu confianza en otras personas, tus creencias religiosas o la forma en que piensas o ves el mundo. Es extremadamente desafiante encontrar un sentido frente al odio. Leer y hablar con amigos, familiares, maestros y líderes religiosos pueden ayudarte a formular tus propias ideas sobre por qué suceden cosas terribles.

## **Cuidando de ti mismo**

### **Limita la exposición a los medios y las redes sociales:**

Después de la violencia masiva, la cobertura de los medios y las redes sociales es constante. Tal vez te sientas tentado de permanecer pegado a tu teléfono, pero esto te puede causar aún más angustia. Intenta desconectarte de las noticias y las redes sociales, al menos durante varias horas del día. Si ver la televisión o usar el teléfono te ayuda a sobrellevar la situación, ve una película, cambia a un canal que no tenga alertas de noticias o juega un juego.

### **Practica hábitos saludables**

Este es un buen momento para establecer un horario diario que incluya comidas y refrigerios saludables con regularidad, hacer ejercicio y tratar lo mejor posible de dormir una noche completa. Apagar los dispositivos electrónicos por la noche te ayudará a lograrlo.

### **Divertirse:**

No hay nada de malo en desconectarte de la tragedia. Date permiso para divertirte. Considera hacer algo que realmente disfrutes todos los días, como salir a caminar, escribir / escribir en un diario, crear arte, escuchar música, estar con familiares o amigos, pasar tiempo con tus mascotas o participar en otras actividades relajantes.

### **Conéctate con otros:**

Pasa tiempo con tu familia, amigos y otras personas que te hagan sentir más relajado. No te aisles de tus seres queridos. Encuentra alguna manera de ayudar a otros a través del voluntariado, tutoría académica u otras actividades comunitarias. Encontrar formas de conectarse con los demás a menudo conduce a sentirse mejor. Si te preocupa cómo se las está arreglando un compañero, visítalo y avísale a un adulto en quien confíes.

### **Busca ayuda:**

Si quieres hablar con alguien, pídele ayuda a tus padres u otro adulto cuidador, consejero o enfermera escolar, o proveedor de atención primaria. Es posible que tu comunidad tenga centros de atención sin cita previa específicamente para este propósito. La mayoría de estos problemas se resuelven con tiempo, pero si continúan, no dudes en buscar servicios de asesoramiento adicionales o especializados.