



SANEMOS LAS HERIDAS INVISIBLES: NIÑOS EXPUESTOS A VIOLENCIA

Guía para familias





Esta publicación fue financiada por el Contrato GS-10F-0285K de la Oficina de Justicia Juvenil y Prevención de la Violencia del Departamento de Justicia de los Estados Unidos.

Las opiniones, conclusiones y recomendaciones expresadas en esta publicación no representan necesariamente la posición oficial o las políticas del Departamento de Justicia de los Estados Unidos.

La versión electrónica de esta publicación se encuentra en www.safestartcenter.org.

“Algo le sucede a este niño. No estoy seguro qué es”.

Póngase usted en el lugar de un niño.

- Los padres de Darla se mantienen peleando todo el día. Se tiran platos y lámparas uno al otro y se lastiman. La madre de Darla siempre está llorando.
- En el camino a la escuela con su hermano pequeño, Tony se encuentra con una pandilla de niños más grandes. A veces le dicen a Tony que le van a pegar. Otras veces se pelean entre ellos. Una vez, Tony vio que uno de ellos tenía una pistola.
- En su camino a la escuela, Sara ve que la policía esta calmando una pelea entre dos grupos de jóvenes. Sara puede oír los gritos y ve que uno de los niños tiene sangre en el pantalón.

Estos tres niños están aterrorizados. Viven preocupados por ellos mismos y por sus seres queridos. Los niños sufren cuando son víctimas directas y cuando presencian actos de violencia. Pero cada niño es distinto y reacciona de diferente manera.

Darla se comporta “normalmente”. Le va bien en los estudios y juega con sus amigos como que si nada hubiera pasado—pero nunca los invita a su casa.

Tony no quiere comer; tiene pesadillas. Lloro todo el tiempo.



Sara molesta a los niños más pequeños en la escuela. Le arrancó la cabeza a la muñeca de su hermana.

¿Sospecha que algún niño que conoce ha estado expuesto o ha experimentado violencia?

Es posible que usted sospeche que algún niño que conoce ha presenciado un acto violento. O quizás usted se da cuenta que algo le está pasando al niño, pero no sabe qué puede ser.

Puede ser difícil determinar qué está pasando, especialmente cuando no hay señas visibles tales como moretes. Pero los niños sufren a veces de “heridas invisibles” que pueden afectarlos emocional y psicológicamente.

Tal como lo indican los ejemplos que acaba de leer, las reacciones de los niños son tan variadas como sus personalidades.

Algunos niños esconden muy bien sus problemas. Otros actúan raro cuando algo les está molestando.

De hecho, dos hermanos que presencian un mismo acto de violencia pueden reaccionar de manera completamente diferente. También podrían tener reacciones diferentes en otro momento.

“¿Por qué se estará comportando así?”

La reacción de los niños a situaciones difíciles depende de varias cosas – como por ejemplo:

- Lo que les sucedió
- Su edad
- Lo que creen o sienten que va a pasar después
- La cercanía al evento violento

- La frecuencia con que han estado expuestos a actos de violencia
- La relación con la víctima y el autor de la violencia

Cuando las niñas creen estar en peligro – o que alguien a quien quieren lo está, pueden ponerse tristes, enojadas o temerosas.

O, pueden reaccionar como si nada hubiera ocurrido.

O, actuar de ambas maneras, en ocasiones futuras o en presencia de diferentes personas.

Algunas veces, las reacciones de las niñas no se ven sino hasta mucho tiempo después de que ocurrió el incidente. Otras veces, la reacción pareciera no estar relacionada con lo que pasó, por ejemplo, podrían:

- Tener problemas con las tareas escolares
- Tener dificultad para hacer amigos
- Fumar
- Usar drogas
- Quejarse de dolores de estómago, de cabeza o de otros malestares físicos

Aun cuando ciertas niñas parecieran mejorar con el tiempo, algo pasa que vuelve a provocarles el mismo sentimiento de miedo. Otras veces desarrollan síntomas diferentes a los anteriores.

Si un niño continúa con estas dificultades durante varias semanas o desarrolla más problemas, usted debe consultar con alguien que pueda indicarle cómo ayudarlo.



El daño es real.

Las investigaciones demuestran que estar expuesto a violencia es dañino para los niños. Aun cuando el niño no sea lastimado físicamente, el niño ve, oye o se imagina lo que puede estar pasando. Cuando un niño ve que alguien está siendo golpeado — especialmente cuando es alguien que lo cuida — el niño se siente inseguro.

“¿Qué puedo hacer para ayudar a mi niña a sentirse mejor?”

Evite pensar que no hay nada que se pueda hacer. La mayoría de los niños son fuertes y pueden reponerse—pero necesitan de su ayuda.

Si usted conoce a una niña que ha sido afectada por la violencia, lo que debe hacer inmediatamente es:

- Asegurarse que está segura
- Pedirle ayuda al maestro, al pastor, al pediatra o a otro profesional
- Ayudar a eliminar la violencia que la está afectando

Si usted piensa que la niña está en peligro, llame al 911.

Seguidamente, ayúdela a sentirse protegida. Déjele saber que usted comprende el dolor emocional o físico que está sintiendo. Escúchela. Dígale que la quiere. Dígale que es normal sentir miedo algunas veces. Asegúrele que usted va a ayudarla a no tener miedo. Ayúdela a entender lo que está sintiendo.

Quizás la niña no pueda recuperarse inmediatamente, pero usted le habrá ayudado a dar los primeros pasos para sentirse mejor. (Vea el cuadro en la página 7 que contiene sugerencias para hablar con los niños).

En casos de violencia doméstica, saber qué hacer puede ayudar a que la niña se sienta más segura y en control.

Si una niña siente que esta en peligro, usted puede ayudarla repasando algunas cosas que puede hacer:

Pregúntele qué la haría sentir mas segura. Ayúdele a pensar en algunas ideas. Asegúrese que lo que decidan sea adecuado para su edad. Por ejemplo, una niña de 3 anos no podría caminar 2 cuadras sola hasta la casa de una amiga, mientras que una niña de 10 si lo puede hacer.

Estas son algunas cosas básicas que pueden sugerirse:

- Alejarse del lugar violento e ir a algún lugar seguro.
- No tratar de parar la violencia.

Escriba las ideas y calmadamente explique a la niña que:

- Los planes algunas veces fallan.
- No es su culpa si el plan falla.

Es importante repasar el plan periódicamente para que la niña recuerde qué hacer en caso de una crisis.



La forma de ayudar a un niño expuesto a violencia depende de la edad que tenga.

Esfuerzos por ayudar al niño a sentirse más seguro benefician a niños de cualquier edad. Otras formas más específicas de ayuda dependen de la edad del niño. Por ejemplo:

- A los niños pequeños les gusta estar con personas conocidas.

- Los niños de edad escolar pueden querer hablar de lo que están sintiendo.
- Los adolescentes generalmente se sienten más cómodos hablando con sus compañeros de lo que pasó que con los adultos.

¿Qué edad tiene el niño que le preocupa?

Para ayudar a un niño pequeño, de hasta 6 años, busque la sección para niños de recién nacidos a 6 años.

Para un niño de edad escolar, busque la sección para niños de 7 a 11 años.

Para un adolescente, busque la sección para jóvenes de 12 a 18 años.

En cada sección usted aprenderá cómo:

- Entender el comportamiento de los niños
- Alentar a los niños a expresar lo que piensan y sienten
- Ayudar a los niños a sentirse seguros y en control

Recuerde: cada niño es diferente. Las descripciones de esta guía no pueden usarse con todos los niños por igual. Si usted es el padre o la madre del niño, o su guardián legal, le sugerimos que, además de consultar esta guía, hable con su pediatra.



Hablar con niños acerca de la violencia puede ser difícil. Pero en la mayoría de los casos, es la mejor forma de ayudarlos.

Los adultos evitan hablar de violencia con los niños por muchas razones. Si usted ha pensado en cualquiera de las siguientes razones, sepa que hay mucha gente que piensa lo mismo.

- No se qué decir.
- Yo trato de hablarle, pero ella no me escucha.
- Me siento incómodo.
- Me da miedo hablar sobre violencia.
- Me siento avergonzado.
- Temo que hablar del tema empeore la situación.
- No es algo que tenga importancia.
- Todo eso ya pasó. ¿Para qué revivirlo otra vez?

Es normal tener estos pensamientos. Pero no deje que le impidan hablar con una niña que ha estado expuesta a violencia. Conversar es el primer paso hacia la recuperación. Tal vez no sepa qué decir exactamente y se sienta incómodo. Pero debe hacer lo mejor que pueda.

Las siguientes sugerencias le ayudarán a empezar:

- Respire profundo. Hablar de violencia es difícil.
- Hable con alguien de confianza y pídale que lo ayude a planificar lo que va a decir.
- Si usted fue expuesto a situaciones de violencia similares, recuerde que es normal que el niño y usted se sientan mal al acordarse de lo que sucedió. Una vez empiecen a hablar se sentirá mejor.

Continúa en la siguiente página

- Empiece por preguntar al niño qué piensa sobre lo que pasó y cómo se siente.
- No asuma que usted sabe qué fue lo que el niño experimentó, aun si usted estaba allí cuando sucedió. Los niños perciben la violencia de una forma muy diferente los adultos. No trate de corregirlo. Escúchelo
- Sea paciente. No insista si el niño parece no querer hablar o escuchar. Puede tratar de nuevo más tarde.

En las siguientes páginas, encontrará consejos de cómo hablar de violencia con niños de varias edades.

A veces, el niño necesita más ayuda de la que usted puede dar.

Un niño podría estar tan afectado por lo que sucedió que nada de lo que usted haga lo ayudará. En estos casos, usted deberá consultar con un profesional especializado. Un psicólogo, un trabajador social o el consejero de la escuela, podrán ayudar al niño a hablar de lo que pasó. Este profesional también puede sugerir formas de actuar o palabras que debe usar para ayudar a niños pequeños que no pueden hablar.

Es importante consultar con un profesional de salud mental cuando el niño se comporta de la forma siguiente por más de un mes:

- Tiene pesadillas frecuentes o problemas para dormir
- Está retraído y no quiere jugar con otros niños
- Tiene estallidos de rabia
- Se queja de náusea, dolores de cabeza otras enfermedades físicas
- Pierde o gana de peso súbitamente
- Tiene problemas en la escuela

- Está muy ansioso
- Se aleja de la gente y de lugares o cosas que le recuerdan lo sucedido
- Parece deprimido, sin esperanza en el futuro
- Consume alcohol u otras drogas
- Se mete en problemas con la ley o se expone a situaciones peligrosas
- Se preocupa constantemente por lo sucedido

Consultar a un profesional ayuda a evitar que los problemas y preocupaciones del niño empeoren— aunque los síntomas tal vez no desaparezcan inmediatamente. Si usted cree que un niño necesita ayuda profesional, hable con un adulto en el cual usted confía, como el pediatra del niño, uno de sus maestros, el consejero de la escuela, un líder espiritual o un entrenador acerca de cómo encontrar el profesional de salud mental apropiado.

Por diversas razones, a muchas personas les cuesta admitir que necesitan ayuda para solucionar problemas de salud mental. Pero no obtener la ayuda necesaria podría interferir con el desarrollo normal del niño. Proteger la salud mental es tan importante como la salud física. Obtener ayuda puede ayudar a sentirse mejor y evitar problemas en el futuro.



Niños pequeños: desde recién nacidos hasta 6 años

Muchas veces es difícil saber qué le molesta a un niño que no puede hablar. Además, algunos niños pequeños, aunque puedan hablar, tienen dificultad para expresar lo que sienten.

Los niños pequeños que han estado expuestos a violencia:

- Lloran más de lo normal
- Son más difíciles de calmar
- Cambian sus hábitos alimenticios
- Tienen dificultad para dormirse (o se despiertan varias veces durante la noche)
- Gritan o tienen pánico mientras duermen – pero parecen estar despiertos
- Permanecen más callados y reaccionan menos
- Se sobresaltan fácilmente
- Se vuelven más miedosos
- Tienen problema para separarse de la madre
- Hacen más berrinches
- Tienen pesadillas
- Se quejan de dolores de cabeza o de estómago
- Pelean y empujan a otros niños cuando juegan
- Hacen muchas preguntas sobre lo sucedido
- Se comportan como cuando eran más pequeños (por ejemplo, un niño de 5 ó 6 años de edad se vuelve a orinar en la cama, se chupa el dedo o comienza a hablar como bebé)



No pierda tiempo tratando de eliminar cada uno de estos síntomas. Lo importante es darse cuenta de los cambios de comportamiento. ¿Nota algo diferente en el niño?

¿Qué hacer si el niño es muy pequeño y no puede decir lo que le molesta?



Trate de entender lo que el niño está sintiendo por la forma como se comporta. Por ejemplo, cuando un niño se vuelve muy pegado a usted, podría ser porque tiene miedo de estar solo o porque piensa que algo malo le puede pasar a usted.

A veces es difícil determinar qué es lo “normal”. Por ejemplo, los niños de edad preescolar pelean, se pellizcan o pegan ocasionalmente. Pero si un niño actúa así con mucha frecuencia y eso le impide aprender o hacer amigos, su comportamiento puede indicar un problema más grande.

Las siguientes son algunas sugerencias para ayudar a los niños pequeños a expresar lo que piensan y sienten:

- Ayúdelos a sentirse cómodos dándoles un juguete especial o su cobija de seguridad.
- Hágales preguntas que les ayude a comunicar sus sentimientos, por ejemplo, “Tú parece estar asustado. ¿Te gustaría hacer un dibujo de cómo te sientes? ¿Te gustaría que te abrace?”. “Parece que estás triste. ¿Qué te ayudaría a sentirte mejor?”.
- Use libros de cuentos como ayuda para a hablar sobre los sentimientos que los niños tienen.
- Anímelos a hacer dibujos que expresen lo que están pensando. Pídales que le expliquen el dibujo o pregúnteles por qué usaron algunos de los colores.

Las siguientes son algunas sugerencias para ayudar a los niños pequeños a sentirse seguros y en control:

- Trate de calmarlos meciéndolos o cantándoles.
- Cumpla con los deseos del niño (si un niño quiere que lo carguen, hágalo).
- Déjelos que digan que tienen miedo y apóyelos quedándose a su lado calmadamente.
- Dígales que ellos no tienen la culpa de lo que sucedió.
- Mantenga un horario regular o una rutina, o establezca una rutina nueva y consistente.
- No los deje que vean programas de TV violentos, escuchen música violenta o lean historias de violencia.
- No los deje solos o con gente que ellos no conocen.
- Conteste sus preguntas dando sólo la información necesaria. No tiene que dar todos los detalles. Por ejemplo, a un niño de 4 años es suficiente decirle: “Los adultos a veces hacen cosas malas que pueden dar mucho miedo”.
- Si la rutina va a cambiar, cuénteles al niño lo que va a pasar – por ejemplo, que llegarán visitas.
- Déjelos que hagan sus propias decisiones. Por ejemplo, escoger la ropa que se van a poner o juegos que quieran jugar.



Niños de edad escolar, de 7 a 11 años

Los niños de edad escolar algunas veces se sienten culpables por la violencia, especialmente cuando ocurre en su casa o en contra de un amigo cercano. Piensan que si hubieran hecho algo diferente, tal vez la violencia hubiera disminuido. También se sienten mal por no haber podido proteger a su madre o a otro ser querido. Algunos niños son más sensibles que otros a la violencia que ocurre en su casa o en su comunidad. Algunas cosas que pueden aumentar el impacto de la violencia en un niño de esta edad son las siguientes:

- Ser víctima directa de la violencia
- Estar expuesto a la violencia con frecuencia
- Si el niño o un familiar ha tenido problemas de salud mental o de comportamiento
- Estar en situaciones de mucho estrés como por ejemplo, cuando va a empezar clases en una nueva escuela, sentir que no tiene amigos, o cuando la familia está con dificultades financieras

Cuando los niños de edad escolar presencian o son víctimas de actos de violencia, pueden:

- Sentirse responsables o culpables
- Querer que los dejen solos
- Ponerse más tristes de lo usual
- Estar muy inquietos o hiperactivos
- Volverse más agresivos o pelear mucho
- Aparecer como muy alejados o distraídos
- Sobresaltarse con ruidos fuertes
- Regresar a sentir miedos anteriores o desarrollar nuevos temores
- Resistirse a ir a dormir



- Tener pesadillas
- Comer más o menos que antes
- Meterse en dificultades más seguido en casa o en la escuela
- Tener problemas de concentración
- Quejarse de dolor de cabeza o estómago



Recuerde que no debe perder mucho tiempo tratando de verificar si el niño muestra cada uno de estos síntomas. Trate de observar los cambios. ¿Nota algún cambio en la conducta o en el apetito? ¿Le parece que está más ansioso o enojado?

Los síntomas de un niño pueden empeorar cuando se muda a una nueva casa o a otra escuela. Los problemas también podrían agravarse cuando uno de los padres muere, se aleja o se lo llevan de la casa.

Es importante escuchar a los niños de edad escolar y decirles que no hay ningún problema con lo que están sintiendo. Esto puede ayudarlos a evitar que:

- Piensen en la violencia como algo normal
- Se confundan y se sientan culpables
- Crean que es malo hacer preguntas o hablar de violencia
- Aprendan a negar sus sentimientos o mantenerlos adentro
- Crean que se están enloqueciendo
- Se sientan solos o aislados de sus amigos
- Se formen ideas alejadas de la realidad sobre las causas de la violencia, tales como culparse a ellos mismos

Las siguientes son algunas sugerencias para ayudar a los niños de edad escolar a expresar lo que piensan y sienten:

- Escuche sin juzgar.
- Responda calmadamente, sin ponerse ansioso o enojado. Por ejemplo, usted podría decir: “Siento mucho que tuvieras que ver que me lastimaron. Yo no tenía idea que estuvieras tan triste por eso. Tuvo que ser muy duro para ti”.
- Ayúdelo a identificar sus sentimientos. Por ejemplo, usted podría decir: “Lo que sucedió hoy enfrente de tu escuela me dio mucho miedo. ¿Cómo te hizo sentir a ti?”.
- Admita cuando no sabe cómo responder a una pregunta. Luego ayude al niño a encontrar la información correcta y hable de ello.
- Anote cuidadosamente las preocupaciones que tiene el niño y platíquelas sobre cada una de ellas.
- Sugiera que empiece un diario y anímelo a que escriba o haga un dibujo sobre lo que está pensando o sintiendo.

Las siguientes son algunas sugerencias para ayudar a los niños de edad escolar a sentirse seguros y en control:

- Dígalos que lo que sucedió no fue su culpa.
- Ayúdelos a encontrar un lugar seguro al que puedan ir cuando se sientan agobiados (una esquina para leer, un lugar para oír música)
- Haga un plan para que sepan responder a señales como gritos, sonidos o movimientos fuertes que puedan recordarles los acontecimientos aterradores. Por ejemplo, planear escuchar música o salir a caminar.





- Inscríbalos en un curso con un mentor o en un programa fuera de la escuela en el que se sientan seguros.
- Tenga cuidado con lo que dice enfrente de ellos. No haga comentarios de odio o enojo que puedan ser mal entendidos.
- Responda a sus preguntas en forma clara y apropiada a la edad de cada niño. Por ejemplo, hable de las cosas que la escuela está haciendo para aumentar la seguridad, tales como prohibir la entrada de personas extrañas al edificio.
- Déjelos tomar sus propias decisiones, tales como escoger el lugar para hacer la tarea o los libros que quieran leer por placer.
- Enséñeles habilidades para resolver conflictos, tales como escuchar la opinión de otros en un argumento y llegar a un acuerdo o expresar sus sentimientos en lugar de dar golpes.
- No haga promesas que no pueda cumplir. En lugar de decir, "Siempre te mantendré seguro", diga, "Hagamos juntos un plan, para que te sientas seguro cuando tengas miedo".
- Ayúdelos a crear un plan para mantenerse seguros en caso que ocurra un acto violento. (Vea el ejemplo en la página 5).

Adolescentes, de 12 a 18 años

Usted no va a ser la primera persona a la que un adolescente acude cuando está disgustado. Los jóvenes prefieren hablar con sus compañeros. No lo tome a mal. Haga conciencia de su reacción a lo sucedido. Recuerde que los jóvenes necesitan el apoyo de una persona que reaccione con calma. Los adolescentes pueden temer que usted, como adulto, le reste importancia a lo que ellos están sintiendo. Lo mejor que puede hacer es escuchar, mantenerse accesible y demostrarles que pueden acudir a usted en cualquier momento.

Los adolescentes que han presenciado o han sido víctimas directas de violencia, podrían:

- Hablar o pensar constantemente en el evento
- Negar que el suceso haya ocurrido
- Usar violencia para obtener lo que quieren
- Volverse rebeldes en casa o en la escuela
- Dejar de interesarse en su apariencia
- Quejarse de estar siempre cansados
- Negarse a respetar las reglas
- Pasar más tiempo fuera de su casa
- No querer salir de la casa
- Sentir miedo al pensar en lo que sucedió
- Tener pesadillas
- Tener dificultad para prestar atención en clase o para concentrarse en el trabajo
- Hacer cosas peligrosas (como manejar rápido, saltar desde lugares altos)
- Querer conseguir venganza



- Cambiar de amigos o de pareja abruptamente
- Involucrarse en relaciones violentas con su pareja*
- Beber o usar drogas*
- Dejar de ir a la escuela*
- Pensar sobre su muerte o intentar suicidarse*
- Violar la ley*

*Estas conductas deben tomarse muy en serio y usted necesita consultarlas con un profesional.



Un adolescente puede sentirse avergonzado de hablar sobre lo que sucedió y no querrá que usted lo sepa. Trate de hacerlo sentir cómodo, pero evite forzarlo a hablar si no quiere. No le quite importancia a sus sentimientos diciendo cosas como “No te preocupes” o “Anímate”. Trate de no juzgarlo o darle consejos. Al contrario, hágale saber que usted está ahí para ayudarlo a encontrar soluciones.

Éstas son algunas cosas que una adolescente puede hacer si usted trata de hablarle sobre violencia:

- Ignorarla
- Cambiar de tema (“Tengo hambre”)
- Culpar a otros por la violencia (por ejemplo, diciendo, “Si tú fueras más amable con él, no te hubiera golpeado” o “Tú debías haber hecho lo que él te dijo” o “Esos niños sólo andaban buscando problemas”)
- Correr a su cuarto y cerrar de un portazo
- Decir “No te preocupes” y tratar de animarla
- Tratar de golpearla
- Escuchar silenciosamente sin decir nada
- Decir “No me importa”

No se ofenda por recibir estas respuestas. Trate de usar algunas de las sugerencias contenidas en la siguiente sección. Recuerde que sanar toma tiempo y los jóvenes necesitan que usted sea paciente.

Las siguientes son algunas sugerencias para ayudar a los adolescentes a expresar lo que piensan y sienten:

- Acérqueseles y pregúnteles, en privado, qué les pasa.
- Empiece la conversación preguntándoles, por ejemplo: “Últimamente te noto diferente”, “Pareces estar un poco deprimido” o “¿Hay algo que te tiene molesto?”.
- Estimúlelos a hablar de sus sentimientos y a contar su lado de la historia.
- No se extrañe si escucha cosas graves; pero, aunque sienta lástima, no permita que el joven falte a las reglas de buen comportamiento.
- Responda calmadamente a lo que el joven dice.
- No juzgue.
- Tenga en mente las reacciones de aniversario. Por ejemplo, un joven puede sentirse molesto en la fecha en que el acto de violencia ocurrió, incluso después de haber pasado muchos años.
- Demuestre que entendió lo que dijeron repitiendo con sus propias palabras lo que oyó. Hágalos saber que lo que sienten es normal. Por ejemplo, “Suena como si realmente odiabas a tu papá cuando te golpeaba”.
- Ayúdelos a encontrar la mejor forma de identificar sus sentimientos. Por ejemplo, “Comprendo muy bien la razón por la que te enojaste tanto”.



- Aplauda sus esfuerzos para comunicar sus sentimientos. Por ejemplo, dígalos, “Me agrada mucho que estés hablando conmigo de esto”.
- Apóyelos cuando le cuentan lo que pasó. No discuta ni trate de disminuir la intensidad de sus sentimientos.
- Aliéntelos a llevar un diario y a escribir acerca de sus pensamientos y sentimientos.
- Anímelos a que hablen con personas con las que se sienten cómodos. Es posible que ellos prefieran hablar con un amigo cercano, con un maestro o con un consejero.

Las siguientes son algunas sugerencias para ayudar a los adolescentes a sentirse seguros y en control:

- Sea extremadamente paciente. Por ejemplo, ellos pueden distraerse fácilmente y olvidarse de hacer las tareas del hogar o de cumplir con las tareas escolares.
- Cuando sea posible, responda con explicaciones directas.
- Descubra qué los hace sentir inseguros y ayúdelos a hacer un plan de seguridad (Vea el ejemplo en la página 5).



- Anímelos a establecer rutinas reconfortantes – escuchar su música, hacer deportes, llevar un diario, ver fotografías. Esto puede darles un sentido de esperanza.
- Ofrezcales actividades físicas divertidas y de poco riesgo que los ayuden a liberar la tensión. Una buena selección de actividades incluye aquellas que el joven hace bien o disfruta.
- Inscribálos en programas que les enseñen habilidades para resolver conflictos.

- No haga promesas que no pueda cumplir. No diga, “Estarás a salvo de ahora en adelante”. Al contrario, usted puede decir: “Hagamos un plan para mantenerte lo más seguro que sea posible”.
- Sugíéales cosas concretas que ellos puedan hacer. Usted puede empezar por decir: “Siento mucho que estés pasando por esto. No estás solo, veamos juntos cuáles son tus opciones”.
- Ayúdelos a pensar en formas de mantenerse ocupados que sean positivas, como por ejemplo, deportes, salir con amigos, pintar, dibujar o escuchar música.



Recursos

Líneas Directas

En las siguientes líneas directas podrá obtener ayuda en español.

National Crime Victim Helpline

1-800-FYI-CALL (1-800-394-2255)

1-800-211-7996 TTY

8:30 a.m. – 8:30 p.m. ET (Lunes a Viernes)

www.ncvc.org/victimassistance

Información acerca de qué hacer si usted es víctima de un crimen violento y referencias a servicios locales en cualquier lugar del país.

National Domestic Violence Hotline

1-800-799-SAFE (1-800-799-7233)

TTY: (800) 787-3224

Accesible las 24 horas del día, 365 días del año.

Servicio de interpretación a más de 170 idiomas.

www.ndvh.org

Defensores de los sobrevivientes y cualquiera que llama para ayudarlos a obtener intervención en crisis, planes de seguridad, información o referencias. Disponible en los 50 Estados, Puerto Rico, y las Islas Vírgenes de los EEUU.

Childhelp National Child Abuse Hotline

1-800-4-A-CHILD (1-800-422-4453)

Apriete #1 para hablar con una consejera

24 horas al día, 365 días al año.

Servicios de interpretación a 170 idiomas.

www.childhelp.org

Consejeros disponibles para proporcionar información, referencias a servicios de emergencia, sociales y de apoyo a niños, padres y adultos. Disponible en los Estados Unidos, Canadá, Puerto Rico, Guam y las Islas Vírgenes de los EE.UU.

Safe Start Center

5515 Security Lane, Suite 800

North Bethesda, MD 20852

1-800-865-0965

www.safestartcenter.org

El Centro de Recursos Safe Start apoya la iniciativa Safe Start a nivel nacional. Los objetivos del Centro son los siguientes:

- Desarrollar recursos para responder a las necesidades de los niños expuestos a la violencia y sus familias,
- Aumentar la sensibilización nacional sobre el impacto de la exposición a la violencia en los niños.

Para ordenar copias de este folleto llame al 1-800-865-0965, escriba a info@safestartcenter.org, o visite el sitio www.safestartcenter.org.

La version electronica de esta publicación se encuentra en www.safestartcenter.org.

