



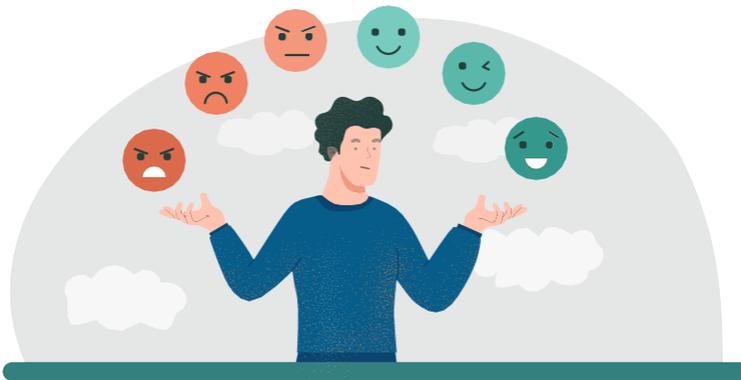
Amenazas falsas en las escuelas de Utah: Guía para el personal docente

Las amenazas falsas pueden ser una experiencia inquietante y desestabilizadora para las escuelas. Las amenazas falsas de bomba, las amenazas de tiroteo y otras amenazas infundadas de violencia escolar en el futuro están lejos de ser inofensivas. Además de la pérdida de tiempo lectivo, pueden suponer un trauma emocional para todos los miembros de la comunidad escolar. Hay una gran variedad de reacciones que se pueden experimentar durante y después de una amenaza falsa.

Reacciones cognitivas

Confusión	Desorientación	Preocupación
Pensamientos/imágenes no deseadas	Culparse a uno mismo	Fe

Las reacciones sociales pueden incluir **el retraimiento extremo** y **el conflicto interpersonal**.



Reacciones emocionales

- ▶ Impresión
- ▶ Pena
- ▶ Duelo
- ▶ Tristeza
- ▶ Miedo
- ▶ Ira
- ▶ Entumecimiento
- ▶ Irritabilidad
- ▶ Culpabilidad
- ▶ Vergüenza
- ▶ Desafío

Las reacciones fisiológicas pueden incluir:

- Fatiga
- Dolor de cabeza
- Tensión muscular
- Dolor de estómago
- Aumento de la frecuencia cardíaca
- Respuesta de sobresalto exagerada
- Dificultad para dormir
- Aumento de la energía

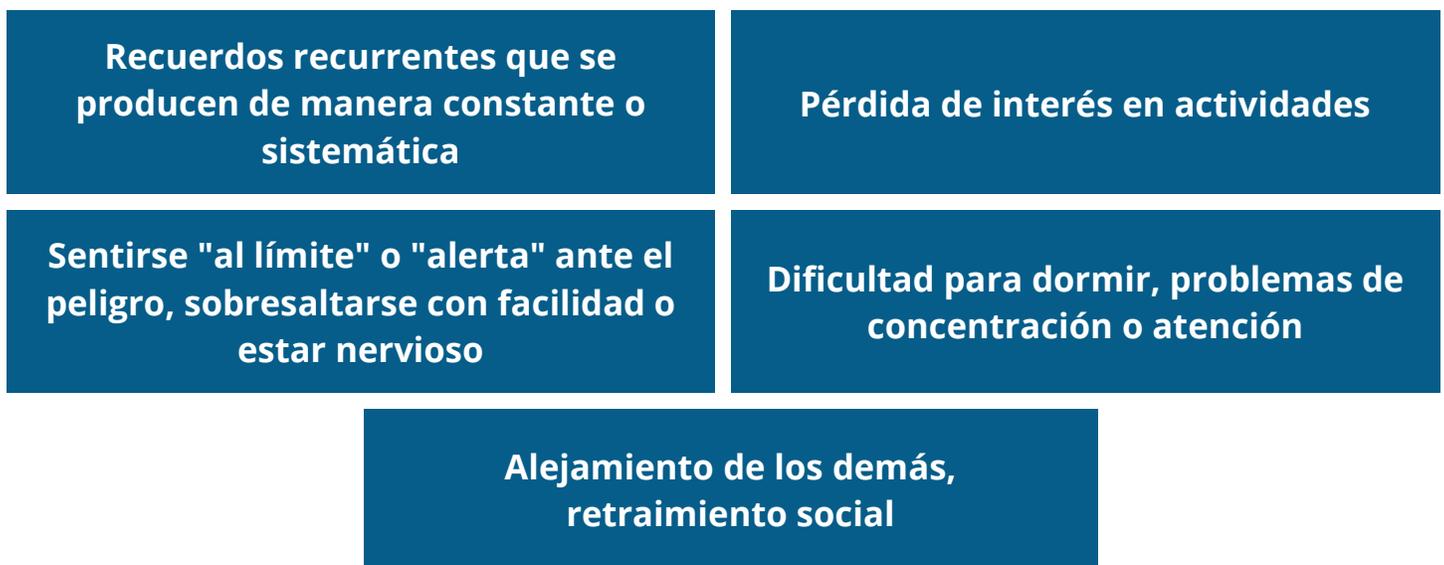
Muchos de estos pensamientos, sentimientos y comportamientos pueden aparecer cuando le recuerdan lo sucedido. Los recordatorios pueden incluir lugares, personas, imágenes, sonidos, olores y sentimientos relacionados.

Está bien no estar bien.

Cosas que pueden ayudar

- Buscar asesoramiento
- Tomar descansos
- Mantener un horario normal
- Programar y participar en actividades positivas (p. ej., deportes, aficiones, lectura).
- Técnicas de relajación (ejercicios de respiración, tiempo para reflexionar, meditación)
- Hablar y pasar tiempo con la familia y los amigos
- Comer bien, dormir lo suficiente y hacer ejercicio
- Integrar la experiencia y encontrarle sentido

Cuándo buscar ayuda adicional



Recursos

- SafeUT
- 9-8-8
- Programa de Asistencia al Empleado
- Líderes religiosos u otras personas especiales de confianza
- Acceso a las ayudas comunitarias de salud mental