



Amenazas falsas en las escuelas de Utah:

Guía para padres/tutores

Las amenazas falsas pueden ser una experiencia inquietante y desestabilizadora para las escuelas y su comunidad. Puede afectar cómo se sienten, cómo piensan y cómo actúan nuestros estudiantes. Es normal que los estudiantes se sientan tristes o asustados después de una amenaza falsa. Aunque la amenaza fue un engaño, la reacción y los sentimientos de aquellos involucrados son reales.

Preste especial atención a su comportamiento y al de su(s) hijo(s). Su hijo puede demostrar un comportamiento fuera de control o alterado, lo que podría significar que está experimentando recuerdos y dificultades por causa del evento.

Los estudiantes podrían portarse mal, estar ansiosos, irritables y/o aislarse.

Reacciones comunes

- Estar cansado/irritado, meterse en peleas
- Dolores de cabeza o de estómago
- Latidos cardíacos rápidos
- Sentirse nervioso o asustado
- Tener problemas para dormir, comer o completar las actividades cotidianas
- Dificultad para concentrarse
- Evitar amigos o familiares
- No querer hablar
- No querer estar cerca de cosas que le recuerden lo que pasó



Pensamientos que pueden surgir:

- Creer que algo malo va a ocurrir o volverá a ocurrir
- Imágenes o recreaciones del evento
- Pesadillas

Las familias pueden restablecer la seguridad volviendo a las rutinas normales, como la hora de las comidas, fomentando el diálogo y la comprensión, haciendo uso de la paciencia y siendo tolerantes con las diferentes reacciones que surjan del acontecimiento.

Otras actividades útiles pueden ser escuchar, consolar, jugar a algo, ir al cine y realizar actos amables el uno por el otro.



Cuándo buscar ayuda adicional

Recuerdos recurrentes que se producen de manera constante o sistemática

Pérdida de interés en actividades

Sentirse "al límite" o "alerta" ante el peligro, sobresaltarse con facilidad o estar nervioso

Dificultad para dormir, problemas de concentración o atención

Alejamiento de los demás, retraimiento social

Recursos

- SafeUT
- 9-8-8
- Líderes religiosos u otras personas especiales de confianza
- Trabajador social escolar o psicólogo escolar
- Acceso a las ayudas comunitarias de salud mental