



# Amenazas falsas en las escuelas de Utah:

## Guía del estudiante

Las amenazas falsas pueden ser una experiencia inquietante y desestabilizadora para los estudiantes. Pueden afectar cómo se siente, cómo piensa y cómo actúa. Es normal sentirse triste o asustado después de una amenaza falsa. Aunque la amenaza fuera un engaño, las reacciones y sentimientos que experimenta son reales.

### Sentimientos que puede tener

- 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 puede tener:

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

**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.**

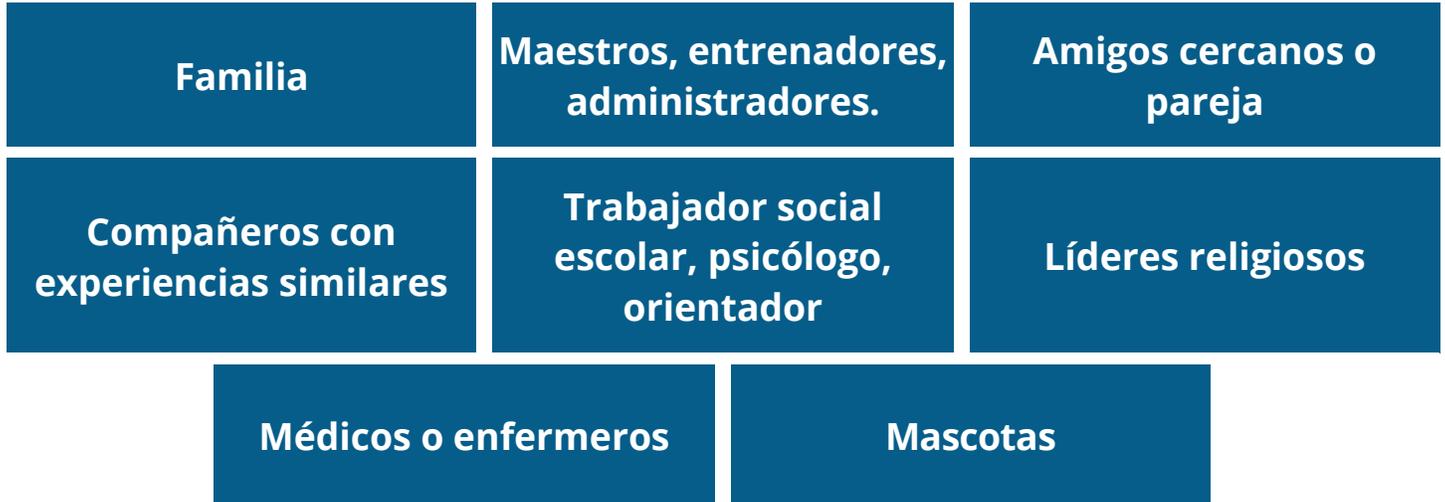
### Cosas que pueden ayudarlo

- Hablar y pasar tiempo con la familia y los amigos
- Comer bien, dormir lo suficiente y hacer ejercicio
- Volver a la rutina y a hacer las cosas de siempre
- Jugar al aire libre (p. ej., fútbol, baloncesto, ir de picnic)
- Escuchar música, jugar, ver una película
- Llevar un diario, pintar, dibujar y otras actividades prácticas
- Participar en grupos de apoyo o grupos comunitarios (p. ej., voluntariado, grupos juveniles).

## Cómo encontrar apoyo

Es importante contar con el apoyo de adultos de confianza y de compañeros de tu edad.

**Entre las personas que pueden brindarte apoyo se encuentran:**



## Recursos

- SafeUT
- 9-8-8