

Apoyo a niños y jóvenes afectados por el odio

Los incidentes y los delitos de odio ocurren cuando las personas realizan acciones motivadas por un intenso disgusto, creencias negativas o miedo irracional basado en la religión, raza, orientación sexual, identidad de género, discapacidad, afiliación política y/o edad, tanto reales como percibidas, de alguien. Los incidentes y los delitos de odio a menudo aumentan antes y después de unas elecciones nacionales y en respuesta a eventos globales, incluyendo la guerra, los conflictos y los actos de terrorismo. Las personas pueden experimentar directamente incidentes y delitos de odio, presenciarlos o enterarse de ellos a través de los medios de comunicación. Los incidentes y los delitos de odio pueden estar dirigidos a individuos o grupos, incluyendo centros comunitarios o religiosos.

Los incidentes de odio son acciones no delictivas motivadas por el odio y la intolerancia.

Los delitos de odio son actos delictivos motivados por el odio, como amenazas verbales de

Si tu familia ha experimentado un delito o un incidente de odio

Puede ser extremadamente perturbador, potencialmente sumándose a cualquier angustia existente. Puedes preocuparte por tu seguridad, así como por la de tus hijos y tu familia. Si viniste de otro país a los Estados Unidos, podrías preguntarte si fue la decisión correcta. Si has vivido la guerra y los conflictos y tuviste que huir de tu país, puede que te preocupe que esos terribles eventos se repitan.

Después del evento, tú y tu familia también pueden experimentar cosas tales como:

Ira	Impotencia	Miedo	Tristeza	Frustración	Inseguridad
Dormir poco	Dolores de cabeza	Vergüenza	Preocupación	Baja autoestima	Incertidumbre

Como padre o madre, también puedes notar cambios en el comportamiento de tu hijo/a, como, por ejemplo:

Niños pequeños

- Aferrarse a ti
- Berrinches
- Mojar la cama

Niños en edad escolar

- Preocupaciones sobre la seguridad
- Hablar

Adolescentes

- Cambios de humor
- Deseo de aislarse
- Hablar

- | | | |
|--|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • Recrear el evento cuando juegan | <p>constantemente sobre el evento</p> <ul style="list-style-type: none"> • Recrear el evento cuando juegan • Problemas para prestar atención | <p>constantemente sobre el evento</p> <ul style="list-style-type: none"> • Problemas para prestar atención |
|--|---|---|

Apoyo para tus hijos

A continuación, te ofrecemos algunas consideraciones sobre cómo puedes apoyar a tus hijos en su recuperación después de un Delito o un Incidente de Odio.

- ✓ **Cuídate a ti mismo: Los niños buscan a sus padres para seguridad y protección. Asegúrate de cuidarte para poder estar tranquilo y en control en su presencia.**
- ✓ **Está presente: Tu amorosa presencia es lo que más importa. Intenta aumentar la cantidad de tiempo que pasas con tus hijos. Esto podría incluir actividades como colorear juntos, cantar canciones reconfortantes, ver un programa de televisión apropiado para su edad o dar un paseo.**
- ✓ **Sé abierto: Ten tu mente abierta para escuchar sus pensamientos y sentimientos, incluyendo tratar el tema del incidente usando un lenguaje e información apropiados para su edad.**
- ✓ **Comparte información: Comparte datos e información simples, pero trata de equilibrarlo con un sentido de seguridad. Para los niños más pequeños, esto podría significar decir cosas como: «Pero mamá estaba allí para ayudar». Para los niños mayores, esto podría significar enfatizar cómo otros sistemas o agencias han mantenido a tu familia segura o están trabajando para mantenerla segura.**
- ✓ **Ten paciencia: Puede pasar un tiempo antes de que el sentido de seguridad de un niño regrese, y la mejoría en sus pensamientos, sentimientos y comportamientos puede ser gradual.**
- ✓ **Mantén una rutina: Las rutinas ayudan a los niños a sentirse seguros y aportan una sensación de normalidad. Asegúrate de que los niños se levanten y se acuesten a la misma hora y coman a la misma hora todos los días. Mantén las rutinas o crea otras nuevas, como leer un libro antes de dormir, dar un paseo diario o ir a un evento de fin de semana como un premio especial, una película, jugar con miembros de la comunidad o ver un evento deportivo.**
- ✓ **Modela aptitudes para superar problemas: Muéstrales a tus hijos cosas que te ayudan a superar el problema, como respirar profundamente, escuchar música, hacer ejercicio y rezar. Pregunta a tus hijos qué les ayuda a superar el problema.**

Practiquen sus aptitudes para superar problemas juntos como familia.

- ✓ **Limita los medios de comunicación: Limita la exposición a los medios de comunicación y las redes sociales que muestran violencia u otro contenido angustiante.**
- ✓ **Busca ayuda si es necesario: Si con el tiempo notas que tú y tus hijos se sienten peor en lugar de mejor, considera buscar apoyo adicional. Esto podría ser de un consejero, tu médico, una organización comunitaria o un líder religioso.**