

SEPTEMBER 11TH

A Year Later—Helping Children Cope

Times have changed for all of us since the events of September 11th. Children may be struggling with finding ways to cope with their reactions. The beginning of the school year and holidays are likely to evoke memories and intensify their feelings. It is important for children to realize that there is no right or wrong way to react.

There are actions you can take to help prepare and ease the difficult times for children....

ANTICIPATE common reactions of children:

Young children may complain of stomachaches, nightmares, being afraid and not wanting to leave the company of adults. They may play more aggressively or may re-enact the events of September 11th in their play.

Older children may become more withdrawn, anxious, or refuse to travel on subways or go to school. They may become more aggressive, engage in high-risk behavior or use drugs or alcohol.

PROVIDE children of all ages with ongoing opportunities to talk with you about their worries and concerns. Younger children may need more of your time, patience, understanding and a few extra hugs. Older children may need reassurance that it is normal to experience a range of reactions and that there are adults in their lives to help them through these difficult times.

PLAN and rehearse safety measures with children in case of another emergency. Ensure that they know: what they should do, where they should go, and how they can remain in contact with loved ones. Planning will give them a greater sense of safety and control.

CONTROL younger children's exposure to media replay of the events because it may intensify their reactions. Have open discussions with older children about whether watching a lot of television related to the September 11th tragedy will be helpful to them.

RECOGNIZE that children of all ages carefully observe how the adults in their lives are reacting. Children will find comfort in observing adults manage difficult reactions and model effective ways of coping.

TALK with your children about what they would like to do to acknowledge the events. Being actively involved in activities such as painting murals, planting gardens or participating in candle-light ceremonies can give children a sense of community and meaning during difficult times.

REACH OUT for professional help if you are concerned that your child's reactions are continuing to affect their daily functioning.

Safe Horizon can help.

Call our September 11th Support Hotline:

1-866-689-HELP

SEPTIEMBRE 11TH

Un Año Después Ayudando Niños Manejar

Desde los eventos de septiembre 11 los tiempos han cambiado para todos nosotros. Los niños quizás luchan con encontrar formas de manejar sus reacciones. El principio del año escolar y los días de fiestas puedan evocarle memorias e intensificar sus reacciones. Es muy importante que los niños entiendan que no hay forma correcta ni mala de reaccionar.

Hay acciones que usted puede emprender para preparar y mitigar los momentos difíciles para ayudar a los niños...

ANTICIPE las reacciones comunes en niños:

Puede ser que niños pequeños se quejen de dolor de estómago, pesadillas, tengan miedo o no quieran estar fuera de la compañía de adultos. Los niños pueden jugar en forma más agresiva o pueden replicar los eventos de septiembre 11 en sus juegos.

Quizás, niños mayores se vuelvan más introvertidos, nerviosos, rechacen el uso del subway o no quieran ir a la escuela. Puede ser que actúen con más agresividad, que puedan emprender en comportamiento de alto riesgo o que puedan empezar a usar drogas o alcohol.

PROPORCIONE que niños de todas edades tengan oportunidades continuas para hablar con usted de sus preocupaciones e inquietudes. Quizás niños pequeños necesitarán más de su tiempo, paciencia, entendimiento, cariño y unos abrazos más. Niños mayores necesitan saber que es normal tener varias reacciones y que hay adultos que les pueden ayudar en esos momentos de dificultad.

PLANIFIQUE y ensaye medios de seguridad con los niños en caso de otra emergencia....lo que deben de hacer, dónde deben de ir, cómo se pueden mantener en contacto con sus seres queridos o familiares. El planificar les dará un mayor sentir de control.

CONTROLE para niños pequeños los medios de comunicación sobre los eventos de septiembre 11, ya que estos pueden evocar emociones intensas. Dialogue/hable libremente con niños mayores si el ver mucha televisión acerca de la tragedia de septiembre 11 le sirve de beneficio.

RECONOZCA que niños de todas edades observan con detalle como los adultos más allegados a ellos están reaccionando. Niños encuentran consuelo en observar como adultos manejan reacciones difíciles y modelan estas formas efectivas.

HABLE con sus niños de lo que ellos les gustaría hacer para brindarle reconocimiento a los eventos. El involucrarse activamente en planificar actividades creativas como pintar murales, plantar jardines o participar en ceremonias de vela puede darles a niños un sentir de involucramiento y significado durante tiempos difíciles.

APROVECHE, BUSQUE y obtenga ayuda profesional si le preocupa que las reacciones de su niño sigan afectando su funcionamiento diario.

Safe Horizon puede ayudar.

Llame a nuestra línea de Apoyo de

Septiembre 11 al 1-866-689-HELP