

El bienestar familiar como apoyo a la seguridad de los agentes de policía: **Ayude a sus hijos a entender su trabajo**

Para los hijos de agentes de policía es particularmente difícil comprender el trabajo de sus progenitores. A continuación ofrecemos algunas sugerencias para tener en cuenta cuando hable sobre su trabajo con sus hijos. Es importante adecuar la conversación al nivel de desarrollo y comprensión del niño.

¿Cuál es tu trabajo?

Al describir tu trabajo, asegúrate de utilizar un lenguaje apropiado para la edad del niño. Dale ejemplos sobre los esfuerzos que realizas a diario para mantener segura la comunidad y explícale en qué consiste un día típico tuyo. Háblale sobre la manera en que ayudas a la gente, sobre cómo la proteges y cómo evitas que algunas personas dañen a otras. Ayúdale a encontrar ejemplos de como también él o ella ayudan a otras personas en sus vidas.

[2-5 años]

“Como [agente de policía/ patrullero/ comisario, etc.] mi trabajo es ayudar a toda persona que lo necesita. ¿Cómo ayudas tú a la gente?”



[6-10 años]

“En mi trabajo, hago muchas cosas diferentes: ayudo a quienes lo necesitan, trato de que la gente se sienta segura, y me ocupo de hacer cumplir la ley.”



¿Por qué siempre te tienes que ir?

Es posible que tu hijo vea que tus horarios de trabajo te hacen perder algunas ocasiones especiales. Sé sincero sobre los motivos por los que te ves obligado a perderte algunas cosas. Prueba algunas de estas sugerencias:

- **No prometas algo que no puedes cumplir.** A veces surgen cosas de manera inesperada, así que recuérdalo cuando te comprometes a fin de no prometer algo imposible o para no decepcionar a tu hijo.
- **Encuentra alguna actividad o algo especial para hacer juntos que mejore el tiempo que comparten.** Esto hará que se sienta más conectado contigo aun cuando no puedas estar presente.
- **Explícale la importancia de tu trabajo.** Es posible que explicar tu ausencia le sirva de consuelo ante tu falta.

¿Es peligroso tu trabajo?

Explícale las medidas que tomas para mantenerte seguro: usas cinturón de seguridad, llevas chaleco antibalas y aplicas el entrenamiento que aprendiste. Aclárale que no hay manera de garantizar tu seguridad, pero que tienes todos los instrumentos necesarios para mantenerte seguro.

Muéstrale tu chaleco antibalas y tu cinturón reglamentario. Explícale que eres parte de un equipo y que tu equipo es esencial para tu seguridad. Cuéntale quienes son tus compañeros, lo que hacen para mantenerte seguro y lo que tú haces para mantenerlos seguros a ellos.



Ayude a sus hijos a entender su trabajo, continuará...

Señales de ansiedad

Tus hijos pueden mostrar señales de ansiedad cuando les hables sobre los peligros de tu trabajo. Sé consciente de ello y transmíteles tranquilidad sobre tu seguridad. Recuérdales que estás protegiendo la comunidad donde ellos viven.

La ansiedad es una forma de estrés, típicamente centrada en lo que podría suceder. Entre algunas formas comunes de ansiedad se encuentran:

- preocupación excesiva y persistente;
- dificultad para dormir;
- falta de concentración;
- irritabilidad.ⁱ



Sugiere a tus hijos algunas buenas técnicas para sobrellevar situaciones. Encuentra maneras saludables para superar el estrés y la ansiedad. Hacer ejercicio, llevar un diario o hablar abiertamente sobre nuestras emociones son buenas maneras para contener el estrés y la ansiedad.

Si la ansiedad hace que tu hijo se niegue a ir a la escuela, le tenga miedo al mundo exterior o tenga dificultad para concentrarse, haz una cita con su médico.

Seguridad con armas de fuego

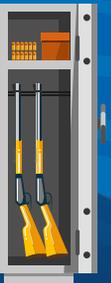
“Si ves un arma, no la toques, sal de la habitación y cuéntale a una persona mayor”.

Enseña a tu hijo lo que debe hacer si encuentra un arma de fuego: >>>

Ayuda a despejar el misterio de tus armas reglamentarias. Enseñar seguridad básica sobre armas elimina algo de la curiosidad que pueden tener los niños.



La mejor manera de prevenir accidentes con armas de fuego es guardarlas en un lugar seguro. Las armas de fuego deben guardarse fuera del alcance de los niños con seguro y descargadas. Considera agregarle un seguro de gatillo y tener una caja especial con candado para guardar tu arma cuando no la lleves encima.



ⁱ <http://kidshealth.org/en/parents/anxiety-disorders.html#> actualizado marzo 2014.
ⁱⁱ <https://adaa.org/living-with-anxiety/children/treatment>
ⁱⁱⁱ Baxley, F., & Miller, M. (2006). Parental misperceptions about children and firearms. *Archives of pediatrics & adolescent medicine*, 160(5), 542-547.