

## **Simulacro de Encierro**

Es una conversación que ningún padre quiere tener, pero si es necesario, esto es lo que puede decirle a su hijo

Por desafortunado que sea, los simulacros de encierro se han convertido en algo habitual en la mayoría de las escuelas públicas de todo el país, y en algunos lugares ahora son tan comunes como los simulacros de incendio. Y aunque pueden asustar a los niños pequeños, son necesarios. Ayudan a preparar y educar a los niños sobre la forma adecuada y segura de actuar en caso de una emergencia.

La primera vez que nuestra escuela primaria local hizo un simulacro de encierro cuando mi hijo estaba en el jardín de infantes, llegó a casa un poco conmovido. No es fácil explicarle a su hijo por qué son necesarios los simulacros de encierro o contra qué lo protegen exactamente sin incitar al miedo. Pero existen algunas estrategias disponibles para hablar con sus hijos sobre la importancia y el propósito de los simulacros de encierro. Éstos son sólo algunos.

### 1. Mantenga la calma

Los niños suelen reaccionar primero a la reacción de un adulto y luego a cualquier situación que esté causando la reacción. Por ejemplo, si su hijo se cae y se raspa la rodilla. Su reacción inicial puede ser llorar al ver la sangre o porque le duele. Pero la gravedad de su reacción tendrá mucho que ver con cómo reaccione usted, como padre. Si usted comienza a entrar en pánico, su hijo también entrará en pánico porque pensará que hay motivos para decir: "¡Si mamá se está enojando, debe haber algo realmente mal!".

Esta teoría es válida para hablar de simulacros de encierro. Si aborda el tema con un tono tranquilo y uniforme, su hijo no se alarmará inicialmente. Son más propensos a sentarse tranquilamente y escuchar lo que tienes que decir. Actuar de forma paranoica o temerosa sólo infundirá miedo innecesario en su hijo.

### 2. Esté abierto a las preguntas

Quiere que su hijo se sienta cómodo haciéndole preguntas sobre cualquier tema de la vida, pero especialmente sobre algo que le preocupa o le da curiosidad. Trate de no responder a sus preguntas con resistencia o negatividad. Esté abierto a lo que sea que esté pasando por sus mentes. Cuanto más conocimiento y comprensión de la situación tengan, más cómodos se sentirán con la práctica.

### 3. Utilice comparaciones

A veces es más fácil para los niños entender un concepto nuevo cuando tienen una referencia familiar con la que compararlo. La comparación más común y lógica con un simulacro de encierro es un simulacro de incendio. La mayoría de los niños están familiarizados con los simulacros de incendio incluso antes de ingresar a la escuela

pública. Muchas guarderías y centros de cuidado infantil deben realizar simulacros de incendio de rutina. Es posible que incluso tenga un plan contra incendios para su hogar.

Explíquelo a su hijo que un simulacro de encierro es muy similar a un simulacro de incendio. Es algo que las escuelas usan solo en caso de emergencia y para practicar, ¡porque la práctica hace la perfección! Incluso puedes comparar la práctica de ejercicios con el uso de casco o cinturón de seguridad. Usted hace estas cosas para estar seguro, en caso de que haya un accidente o su hijo se caiga de la bicicleta. Puede que estas cosas nunca sucedan, pero si suceden, estás protegido.

Cuanto más relajado y menos serio permanezca mientras habla sobre los simulacros de encierro, más relajado estará su hijo. Enfatice que los simulacros de encierro no son solo para los estudiantes sino también para los maestros y que están diseñados para mantener a todos seguros.

#### 4. Ayudándoles a comprender la amenaza

Pero, como sabemos, los simulacros de bloqueo se realizan por una razón muy grave. Está perfectamente bien tranquilizar la mente de su hijo pequeño restándole importancia a la situación y explicándole que es simplemente para practicar. Pero su hijo curioso probablemente le preguntará de qué lo mantiene a salvo un simulacro de encierro.

Ya ven a los profesores y a otros adultos como figuras de autoridad. Explíquelo a su hijo que, a veces, los adultos y los maestros ven una amenaza potencial o algo inseguro que los niños no ven. Esta amenaza puede no ser nada, pero hasta que los adultos puedan determinarlo, un simulacro de encierro es una buena manera de mantenerlos seguros.

La siguiente pregunta de su hijo podría ser: "Bueno, ¿qué tipo de cosas inseguras?" Mi hijo tiene 7 años y trato de ser lo más honesta posible con él, sin causarle miedo. Sabe que a veces la gente toma malas decisiones, desde sus amigos de clase hasta los adultos. Cuando hablen sobre las amenazas que abordan los simulacros de encierro, explique que es trabajo de la escuela mantener a los niños a salvo de cualquier adulto que pueda estar tomando malas decisiones. Realmente no hay necesidad de explicar más cuáles son esas opciones.

A menudo le digo a mi hijo: "A veces la gente simplemente hace cosas que no entendemos. Cosas que nunca haríamos". Si su hijo es un poco mayor, puede llegar a decir: "A veces la gente se enoja, se confunde y termina lastimando a la gente". Usted es quien mejor conoce a su hijo, así que ofrézcale tantas o tan pocas explicaciones como crea apropiado o necesario.

#### 5. Anime a su hijo a ser un ayudante

A la mayoría de los niños no hay nada que les guste más que ayudar, ¡especialmente a los adultos! Hacer que los niños sean parte de lo que sucede es una excelente manera de involucrarlos en sus propias prácticas de seguridad, como los simulacros de encierro.

Los profesores de la escuela de mi hijo llevan silbatos en los cordones de su escuela. Durante un simulacro de encierro, se supone que el maestro debe asomar la cabeza por la puerta del aula hacia el pasillo y hacer sonar el silbato tres veces. Esto alerta a cualquier persona en el pasillo o en las aulas vecinas que hay un cierre, en caso de que aún no lo sepan. Luego, el maestro cierra la puerta del aula y los niños toman sus posiciones. El trabajo de mi hijo es recordarle a su maestro que debe hacer sonar el silbato. Otros estudiantes tienen otros "trabajos" como recordarle que baje las persianas o ayudar a sus amigos a encontrar sus escondites especiales.

Al involucrar a los niños en el proceso de encierro, les está dando un sentido de responsabilidad y participación. Esto puede ayudar a aliviar su preocupación. También les da algo en qué concentrarse, distrayéndolos de cualquier miedo que puedan estar experimentando.

Intente preguntarle a su hijo sobre el proceso del simulacro de encierro. "Entonces, ¿qué haces primero?" o "¿Qué pasa después?" Emocíonese e involúcrese en lo que está sucediendo. Su hijo se sentirá importante y podrá ver el simulacro como un "trabajo" necesario que tiene, no como una experiencia aterradora.

## 6. Estar siempre disponible

Es importante estar siempre disponible para que su hijo haga preguntas, exprese sus inquietudes y simplemente escuche lo que tiene que decir. Los primeros ejercicios de encierro que experimente su hijo pueden resultarle aterradores, pero con el tiempo, debería sentirse más cómodo con el proceso. Si necesita más información o ayuda para explicar los simulacros de encierro con su hijo, hablar con el director de su escuela o el superintendente del distrito puede ofrecerle ayuda y recursos adicionales sobre los procedimientos específicos de su distrito escolar.

\*\*\*\*\*

## Lockdown Drills

It's a conversation no parent wants to have, but if you have to, here's what you can tell your child

As unfortunate as it might be, lockdown drills have become a regular occurrence at most [public schools](#) across the country, in some places as commonplace now as fire drills. And though they can be scary for young children, they're necessary. They help to prepare and educate children about the proper and safe way to act in case of an emergency.

The first time our local elementary school did a lockdown drill when my son was in [kindergarten](#), he came home a little shaken up. It's not easy to explain to your child why lockdown drills are necessary or what exactly they're protecting them against without inciting fear. But there are some strategies available for speaking to your children about the importance and purpose of lockdown drills. Here are just a few.

### 1. Stay Calm

Children often react first to an adult's reaction, then to whatever situation is causing the reaction. For example, if your child falls and scrapes their knee. Their initial reaction might be to cry when they see the blood or because it hurts. But the severity of their reaction will have a lot to do with how you, as the parent, react. If you start panicking, your child will panic too because they'll think there's reason to: "If mommy is getting upset there must be something really wrong!"

This theory holds true for discussing lockdown drills. If you approach the subject with a calm and even tone, your child will not be initially alarmed. They're more apt to calmly sit and listen to what you have to say. Acting in a paranoid or fearful way will only instill unnecessary fear in your child.

## **2. Be Open to Questions**

You want your child to feel comfortable asking you questions, about anything in life, but especially about something they're concerned or curious about. Try not to meet their questions with resistance or negativity. Be open to whatever is going on in their minds. The more knowledge and understanding of the situation they have, the more comfortable they may become with the practice.

## **3. Use Comparisons**

It's sometimes easier for children to understand a new concept when they have a familiar reference to compare it to. The most common and logical comparison to a lockdown drill is a fire drill. Most children are familiar with fire drills before they even enter public school. Many daycare and childcare centers are required to perform routine fire drills. You might even have a [fire plan](#) in place for your home.

Explain to your child that a lockdown drill is very similar to a fire drill. It's something the schools use just in case of an emergency and for practice because practice makes perfect! You can even compare practicing drills to wearing a helmet or seat belt. You do these things to be safe, just in case there's an accident or your child falls off their bike. These things may never happen, but if they do, you're protected.

The more relaxed and less serious you remain while discussing lockdown drills, the more relaxed your child will be. Emphasize that lockdown drills aren't just for the students but for teachers as well and that they're designed to keep everyone safe.

## **4. Helping Them Understand the Threat**

But as we know, lockdown drills are in place for a very serious reason. It's perfectly fine to ease your young child's mind by making "light" of the situation and explaining that it's simply for practice. But your inquisitive child will likely ask what a lockdown drill is keeping them safe from.

They already view teachers and other adults as authority figures. Explain to your child that sometimes, adults and teachers see a potential threat or something unsafe that children don't see. This threat may be nothing, but until the adults can determine that, a lockdown drill is a good way to keep them safe.

Your child's next question might be, "Well, what kind of unsafe stuff?" My son is 7 and I try to be as honest with him as possible, without striking fear. He knows that people make poor choices at times—from his friends in class to adults. When discussing what threats lockdown drills are addressing, explain that it's the school's job to keep the children safe from any adults around that might be making poor choices. There's really no need to explain further what those choices are.

I often tell my son, "Sometimes people just do things that we don't understand. Things that we would never do." If your child is a little bit older you can go as far as to say, "Sometimes people get angry and confused and end up hurting people." You know your child best, so offer as much or as little explanation as you think is appropriate or necessary.

## **5. Encourage Your Child to Be a Helper**

Most kids love nothing more than being a helper, especially to adults! Making children part of what's going on is a great way to involve them in their own safety practice, such as lockdown drills.

The teachers at my son's school wear whistles on their school [lanyards](#). During a lockdown drill, the teacher is supposed to pop their head out the classroom door into the hallway and blow their whistle three times. This alerts anyone in the hallway or neighboring classrooms that a lockdown is in place, in case they aren't already aware. The teacher then locks the classroom door and the children take their positions. It's my son's job to remind his teacher to blow the whistle. Other students have other "jobs" like reminding her to pull down the shades or helping their friends find their special hiding spots.

By involving children in the lockdown process, you're empowering them with a sense of responsibility and involvement. This can help to ease their worry. It also gives them something to focus on, distracting them from any fear they might be experiencing.

Try asking your child about the lockdown drill process. "So, what do you do first?" or "What happens next?" Become excited and involved in what's happening. Your child will feel important and may view the drill as a necessary "job" they have, not as a scary experience.

## **6. Always be Available**

It's important to always be available for your child to ask questions, voice their concerns and simply listen to what they have to say. The first few lockdown drills your child experiences might be scary for them, but over time, they should become more comfortable with the process. If you need further information or help explaining lockdown drills with your child, speaking to your school's principal or the district superintendent can offer additional help and resources about your specific school district's procedures.