

Handy Handouts®

Folletos educativos gratuitos para maestros y padres

¿Qué está pasando? Hablar con los niños sobre eventos actuales

por Rynette R. Kjesbo, M.S., CCC-SLP

En estos días, tenemos la capacidad de ver las noticias a medida que avanzan. Con una gran cantidad de televisores, tabletas y teléfonos móviles que nos permiten acceso inmediato a noticias, internet y redes sociales, podemos quedarnos informado sobre los eventos actuales a medida que están sucediendo. Tener información disponible al alcance de la mano nos permite estar al día con las actualizaciones de tráfico a medida que viajen de un lugar a otro, conocer los resultados de las elecciones como las urnas están cerrando, vea eventos deportivos en vivo, prepárese para el mal tiempo antes de que nos afecte, obtener noticias actualizadas sobre eventos locales y mucho más. Pero hay una desventaja en la constante exposición que tenemos a nueva información...

Es imposible proteger a nuestros niños de eventos trágicos cuando ocurren. Tan pronto como si ocurre algo malo, la gente comienza a twittear, publicar o compartir en las redes sociales. Presentadores de noticias comienzan a cubrir eventos trágicos a medida que la información comienza a filtrarse en la sala de redacción, a veces incluso interrumpiendo los programas de televisión programados regularmente para darles la información más reciente. La cobertura de eventos trágicos puede durar días o incluso semanas. Incluso si pudieras evitar que tus hijos de escuchar sobre estos eventos en su hogar, sería difícil evitar que escuchen sobre ellos de sus amigos, maestros u otras personas de la comunidad.

¿Cómo afectan los sucesos trágicos a los niños?

Tan difícil como es para los adultos tratar de dar sentido a eventos trágicos, es aún más difícil para los adultos. Los niños (especialmente los más pequeños) para comprender lo que está sucediendo. Incluso si el evento sucedió en el otro lado del mundo, la cobertura del evento puede hacer que los niños sientan que sucedió mucho más cerca de su casa. Los niños pueden tener miedo de que le suceda un evento similar a ellos. Es posible que se preocupen por cómo les afectarán a ellos o a las personas que aman. Pueden incluso empezar a ver el peligro en sucesos comunes y cotidianos (como una lluvia después de la noticia de un huracán destructivo).



¿Qué debemos decirles a nuestros hijos?

Tratar de proteger a los niños de la verdad puede aumentar sus temores. Quedarse callado después ocurrido algo aterrador puede hacer que los niños malinterpreten lo que está sucediendo y cómo podría afectarlos. Aquí hay algunos consejos en los que debe pensar cuando hable con sus hijos sobre trágicos eventos actuales:



- **Preste atención a lo que sus hijos ven en la televisión e Internet.** Limite la exposición de sus hijos a los medios. Trate de evitar ver las noticias en la televisión en la presencia de niños pequeños.



- **Esté atento a los cambios de comportamiento.** Cambios en el comportamiento de los niños (como timidez extrema, miedo o enojo) pueden indicar que están teniendo dificultades para hacer frente a un evento aterrador.



- **Controle su propio nivel de ansiedad.** Si los niños ven que está ansioso, se sentirán más preocupados y vulnerables.

(continued...)



Handy Handouts®

Folletos educativos gratuitos para maestros y padres
(cont.)



• **Tenga en cuenta la edad de sus hijos al decidir cuánta información discutir.** Las explicaciones simples son las mejores para los niños más pequeños que solo necesitan conocer hechos básicos. Los niños mayores y los adolescentes están mejor equipados para manejar más información.



• **Descubra lo que sus hijos ya han escuchado.** Haga preguntas abiertas como "¿Qué sabes acerca de ___?" Haga un seguimiento con preguntas que puedan ayudarlos a pensar y procesar información como "¿Qué crees que podemos hacer para ayudar?"



• **Di la verdad.** ¡Está bien decir "No lo sé". Muchas veces cuando suceden cosas malas, no tengo respuestas para las preguntas de "por qué" que siguen. Sea honesto, pero anime a los niños a hablar abiertamente sobre la situación y hacerles saber que siempre pueden venir a usted con cualquier pregunta que tengan.



• **Asegúreles a sus hijos que están a salvo.** Escuche a sus hijos y reconozca sus sentimientos. Luego, hágales saber que está haciendo todo lo posible para mantenerlos a salvo.



• **Busque ayuda profesional.** Si siente que sus hijos no están manejando bien la situación o si se siente abrumado, está bien obtener ayuda de un especialista en salud mental con licencia profesional.

Los niños siempre están observando y aprendiendo sobre el mundo que los rodea. Manteniendo las líneas de comunicación abierta es la mejor manera de ayudar a nuestros niños a sentirse lo suficientemente seguros y protegidos para continuar aprendiendo, prosperando y creciendo. Para obtener información adicional sobre cómo hablar con sus hijos, consulte el folleto práctico n. ° 46 "Háblame: sugerencias para lograr que los niños se abran" y Folleto n. ° 390 "Cómo ayudar a los niños a comprender y lidiar con las emociones".



Recursos:

"Explaining the News to Our Kids," accessed November 22, 2017, <https://www.common sense media.org/blog/explaining-the-news-to-our-kids>

"How to Talk to Children About Difficult News," accessed November 21, 2017, <http://www.apa.org/helpcenter/talking-to-children.aspx>

"How to Talk to Kids About Tragic Events," accessed November 28, 2017, <http://www.cnn.com/2015/11/16/health/talking-to-kids-tragicevents-advice-parents/index.html>

"How to Talk to Your Child About the News," accessed November 27, 2017, <http://kidshealth.org/en/parents/news.html>

"Talking with Kids About News," accessed November 27, 2017, <http://www.pbs.org/parents/talkingwithkids/news/>

Más Handy Handouts® GRATIS, visite www.handyhandouts.com