

## Cómo hablar con sus hijos sobre cosas aterradoras en las noticias

Por Aaron Warnick

**E**l mundo puede ser aterrador, especialmente cuando eres niño. Hay muchas cosas que pueden asustar a los niños: los payasos, eso que está debajo de la cama, las aves. Sea lo que sea que nombre, habrá un niño que le teme.

Y si bien muchas de estas cosas se vuelven menos aterradoras para los niños con el paso del tiempo, hay muchas cuestiones en el mundo que representan verdaderos peligros. Encendemos la televisión y encontramos una infinidad de notas sobre violencia y desastres en los noticieros.

Dado el flujo constante de información, a veces, aunque el día esté hermoso y soleado en el vecindario, podemos olvidar con facilidad que algunos de esos hechos terribles que están pasando en el mundo no están sucediendo justo fuera de casa.

Como adulto, puede ser necesario mantenerse informado. Pero, como padre, madre, tutor o cuidador, necesita limitar la exposición de sus hijos a los sucesos aterradoros que ven en las noticias.

Es importante pensar en la cantidad de exposición que tienen los niños al ciclo



>> Para más información sobre qué decir a los niños, visite [www.healthychildren.org](http://www.healthychildren.org).

interminable de noticias. Usted debe supervisar el tiempo que pasan absorbiendo información en internet e interrumpirlo cuando es demasiado, dice David Hill, MD, FAAP, pediatra que ejerció hasta hace poco la dirección del Council on Communications and Media (Consejo sobre Comunicación y Medios) de la American Academy of Pediatrics (Academia Estadounidense de Pediatría).

“Los niños no necesitan ver fotos y videos de lo que ha estado sucediendo,” dice Hill. “Si alcanzan a verlo, con una vez es suficiente.”

Si bien limitar la exposición es bueno, no se puede evitar por completo. Entonces cuando sucede algo terrible y su hijo se entera, ¿qué debe hacer?

“Es importante comenzar haciendo preguntas,” afirma Hill. “Usted podría creer que sabe lo que están pensando o sintiendo, pero solo lo sabrá después de preguntárselo. Y los niños nos sorprenden.

Muy seguido.”

Preguntas como “¿Qué crees que está pasando?” o “¿Qué sabes acerca de esto?” son buenos modos de comenzar a conversar. Es probable que los niños tengan algunas ideas erradas sobre la situación.

Sucesos como los huracanes y los actos de violencia masiva no son fáciles de entender para los niños pequeños. Ellos podrían pensar que

saldrán lastimados o que sus seres queridos están en peligro, agrega Hill. Pero estas creencias se pueden corregir.

Una vez que usted comprenda lo que ellos saben de la situación, podrá hablar de lo que está pasando.

“Diga la verdad, sea directo, pero tenga en cuenta la edad de sus niños”, sugiere Hill.

No sobrecargue a los niños con nociones pesadas, como las relacionadas con la política o la muerte. Use conceptos que sean adecuados para el nivel de comprensión de sus hijos.

A veces, las tragedias sí suceden cerca. Las personas que viven en zonas fuertemente afectadas por huracanes o

tornados lo saben muy bien. Y, aunque sea terrible, a veces también los actos de violencia masiva pueden tener lugar en su zona.

Si usted y su hijo están afectados por lo que sea que es noticia, es importante reafirmar que ambos estarán bien. La mayor preocupación de un niño suele ser el

bienestar de su padre o madre, ya sea que sepa expresarlo o no, cuenta Hill.

Si debe evacuar la zona para alejarse de condiciones meteorológicas peligrosas, a su hijo le preocuparán muchas cosas. Los niños pequeños podrían preocuparse por sus juguetes o por si podrán regresar a su hogar o a la escuela.

Sea sincero y tranquilícelo, dice Hill, y no deje de contarle lo que está pasando.

Si van a ir a vivir con parientes o a un hotel por algunas semanas, cuénteselo a sus hijos. Si ha perdido su casa, asegúrese de que ellos sepan que tendrán otra casa tan pronto como pueda.

Concéntrese en lo que se puede hacer para resolver el problema y hágales saber que todos están a salvo.



### Cómo manejar los cierres de emergencia de las escuelas

Para padres y niños por igual, pocas cosas son más aterradoras que la posibilidad de actos de violencia masiva en la escuela. En los últimos años, las escuelas han trabajado para proteger y preparar a los estudiantes mediante simulacros de cierres de emergencia. Estos simulacros pueden causar ansiedad en los niños de cualquier edad, especialmente en los adolescentes, que pueden comprender mejor la violencia.

“El modo en que se llevan a cabo los simulacros podría dar a un niño la idea de que este es un hecho cotidiano que podría suceder en una semana o dos, y que necesitan estar preparados,” dice Hill.

Es importante hablar con sus hijos y contextualizar el peligro.

Recuerde que es extremadamente improbable que sus hijos sufran un tiroteo en la escuela, comenta Hill. Asegúreles que es algo que no es probable que les suceda o que suceda en su escuela.

