



CÓMO HABLAR CON NIÑOS SOBRE NOTICIAS DIFÍCILES

Cuando en las noticias muestran tragedias y momentos difíciles, pensamos, o incluso deseamos, que los niños no se den cuenta de lo que pasa. Sin embargo, los niños son más conscientes de lo que creemos y especialmente sensibles a las conversaciones y estados de ánimo de los adultos que los rodean. Aquí hay algunas ideas y consideraciones para apoyar a los niños cuando las noticias del mundo sean difíciles:

- Cuando hay incertidumbre en el mundo y las noticias son aterradoras, podemos ayudar a los niños a sentirse seguros diciéndoles que, pase lo que pase, siempre los cuidaremos y los amaremos.
- Habla constantemente con tus hijos sobre los acontecimientos importantes que es posible que escuchen en la escuela, vean en línea o escuchen en conversaciones de adultos. Dada la rapidez con la que se comparten las noticias, puede que no seas la primera persona en hablarles sobre una noticia importante. Aun así, puedes compartir lo que consideres importante que cada niño sepa y ayudarlos a comprender que las noticias difíciles no son algo con lo que deban lidiar solos.
- Haz todo lo posible por limitar la exposición de los niños a imágenes y comentarios perturbadores dirigidos a adultos. Y ten en cuenta que puede ser imposible evitar por completo que escuchen o vean cosas inapropiadas. Esta realidad hace aún más importante que los adultos responsables se encarguen de limitar el consumo de medios y hablen directamente con los niños sobre los sentimientos y pensamientos que puedan tener sobre lo que ven y escuchan.

”

“Cuando los niños hablan de algo aterrador, es útil preguntarles de inmediato qué saben al respecto. A menudo nos damos cuenta de que sus fantasías son muy diferentes de la realidad. Lo que los niños probablemente más necesitan oír de sus adultos es que pueden hablar con nosotros sobre cualquier tema y que haremos todo lo posible por protegerlos en momentos difíciles.”

- Fred Rogers, septiembre de 2001.

- Hazles saber a los niños que siempre estás abierto/a a sus preguntas. Antes de responder, puede ser útil preguntarles: "¿Tú qué opinas?" o "¿Qué has oído?" A veces, los niños pueden entender más de lo que creemos, haber escuchado información incorrecta o incluso tener una pregunta mucho más sencilla de lo que suponemos. Tener más detalles sobre lo que cada niño se pregunta te ayudará a darle una respuesta sencilla y honesta.
- Está bien si no tienes todas las respuestas a las preguntas de tus hijos. Puedes decirles: "Yo también me lo he preguntado" y asegurarles que compartirás más a medida que sepas. Puede ser útil preguntarles más sobre lo que sienten. Simplemente escuchar sus sentimientos en torno a la incertidumbre puede ayudarles a sentirse seguros.
- Hazles saber que sus sentimientos siempre están a salvo contigo, ya sea que se sientan preocupados, enojados, tristes o cualquier otra cosa. Como nos recuerda Fred Rogers, «todo lo humano se puede decir y, al decirlo, es más fácil de manejar».
- Las noticias difíciles nos afectan a todos. Para cuidar a los niños en nuestras vidas, es importante cuidarnos a nosotros mismos. Establece límites en tu consumo de noticias, tómate un descanso y busca una red de apoyo.
- Incluso cuando sientas agobio o inseguridad de qué decir o cuando tengas dificultades, tu presencia y tu apertura a los pensamientos y preguntas de los niños son lo que les hace saber que no están solos. Como nos recuerda Fred Rogers: «Los ventarrones pueden sacudir nuestras vidas; nos pueden doblar, pero no romper si sabemos que hay gente que se preocupa por nosotros».

”

“He estado sumamente preocupado por la muestra de violencia gráfica que los medios de comunicación han mostrado recientemente. Y les ruego que protejan y apoyen a sus hijos pequeños. Hay tantas cosas que un niño pequeño puede soportar sin que le resulten abrumadoras. Francamente, he estado muy preocupado. Y esa es una de las razones por las que quería hablar con ustedes hoy. Lo mejor del mundo es que sus hijos participen en las estrategias familiares para afrontar los problemas que se presentan en cualquier momento, pero especialmente ahora, en este momento tan difícil para nuestra nación”.

- Fred Rogers, junio de 1968

Nuestra Misión es impulsar el legado de Fred Rogers invirtiendo en las fortalezas de las familias y los cuidadores para apoyar el desarrollo saludable de los niños.

MÁS INFORMACIÓN

Para más información sobre el Instituto Fred Rogers, visita nuestro sitio web:
<https://www.fredrogersinstitute.org>

Para ver la versión del sitio en español, ve al menú de ajustes en tu navegador, como Chrome, y selecciona la opción: Traducir.



FRED ROGERS INSTITUTE
 — Saint Vincent College —

