

La protección de los niños frente a los reportajes perturbadores de los medios de comunicación durante eventos traumáticos

Cuando los niños ven reportajes en los medios de comunicación sobre eventos traumáticos, esto puede alterarles y afectarles negativamente. Este volante le ofrece información sobre cómo proteger a sus hijos de los efectos negativos de los informes perturbadores de los medios de comunicación -incluidas noticias, vídeos e imágenes- sobre eventos traumáticos. Para obtener apoyo gratuito y confidencial en la salud mental y consumo de sustancias hoy mismo, llame o envíe un mensaje de texto al **988** o chatee en nyc.gov/988. Hay consejeros capacitados disponibles las 24 horas del día, los 7 días de la semana, para hablar con usted y ponerle en contacto con los servicios, y el servicio de consejería está disponible en más de 200 idiomas.

Consejos relacionados con la edad para padres y cuidadores

Es común buscar información durante y después de catástrofes, accidentes y otros eventos traumáticos a nivel local y mundial. Pero ver repetidamente reportajes perturbadores de los medios de comunicación sobre eventos traumáticos en la televisión, en el Internet -incluidos los teléfonos inteligentes y las redes sociales- y en los periódicos puede alterar a los niños y afectar negativamente a sus emociones, su comportamiento y su rendimiento escolar. Los niños tienen diferentes capacidades para comprender los informes perturbadores de los medios de comunicación, y su comprensión depende de su edad y madurez. Pueden expresar uno o varios de estos sentimientos y comportamientos específicos de su edad:

Niños de 6 años o menos:

- Creer que lo que están viendo en televisión está ocurriendo en tiempo real mientras lo están viendo.
- Creer que un evento traumático está ocurriendo una y otra vez cuando ven imágenes repetidas sobre el mismo.
- Encuentran muy perturbadoras las imágenes de personas sufriendo, llorando o siendo atacadas.

Niños de 7 a 12 años:

- Entienden que los hechos relatados ya han ocurrido.
- Encuentran perturbadores los informes de los medios de comunicación.
- Pueden inquietarse por su propia seguridad y la de su familia.

Niños de 13 años en adelante:

- Pueden asustarse y horrorizarse al igual que los niños más pequeños cuando ven noticias perturbadoras en los medios de comunicación.
- Pueden llegar a sentirse profundamente ansiosos y preocupados por su propia seguridad y la de su familia y por su futuro.
- Pueden querer saber por qué ocurren las cosas malas que ven en los informes de los medios de comunicación.

Vigile las reacciones de los niños ante los medios perturbadores

Esté atento a los signos que sugieren los medios de comunicación, incluidas las noticias, los vídeos y las imágenes, pueden haber perturbado a sus hijos. Los signos incluyen:

- Quejas de dolores de cabeza, de estómago y de pecho aunque no estén enfermos.
- Cambios en el apetito y en los patrones de sueño (como pesadillas).
- Miedo, ansiedad o tristeza, o cambios en el comportamiento o la personalidad habituales, como niños pequeños que se aferran a sus padres o cuidadores o agresividad en la escuela o dirigida a sus compañeros.

Limite la exposición de los niños a los medios perturbadores

Puede ayudar a los niños utilizando estas estrategias:

- Limite el número y la intensidad de los reportajes de los medios que los niños ven en la televisión, en el Internet -incluidos los teléfonos inteligentes y las redes sociales- y en los periódicos.
- Si los niños se encuentran con reportajes perturbadores en los medios sobre un evento traumático, no les deje verlos solos, especialmente cerca de la hora de acostarse.
- No deje a la vista informes perturbadores en la televisión o en el periódico.
- Anime a sus hijos a participar en actividades que reduzcan su exposición a los informes perturbadores de los medios cuando se produzcan.
- Limite su propia exposición a los informes perturbadores de los medios, incluyendo noticias, videos e imágenes. Esto también puede ayudarle a sobrellevar mejor la situación.

Cuando ocurren eventos traumáticos e informaciones inquietantes en los medios

Cuando ocurren eventos traumáticos y los niños ven noticias perturbadoras en los medios de comunicación, no ignore sus ansiedades o preocupaciones. Al contrario, pase más tiempo con ellos:

- Vea con ellos los reportajes de los medios y explíqueles con calma lo que están viendo.
- Cuando explique los eventos, dígales a los niños sólo lo que necesiten saber para su edad y de forma que puedan entenderlo.
- A los niños más pequeños, explíqueles que algunas imágenes pueden aparecer repetidas veces, pero que el evento sólo ocurrió una vez.
- Responda a sus preguntas y corrija cualquier malentendido sobre el evento.
- Sea consciente de sus emociones y sentimientos, y asegúreles que están seguros.
- Explíqueles que los informes de los medios suelen hablar de cosas malas, pero que la mayoría de la gente es buena y que ocurren cosas buenas en la comunidad y en el mundo.

Encontrar apoyo

Si necesita apoyo para afrontar el estrés o el trauma o para ayudar a los niños a afrontarlos, debería considerar buscar ayuda.

- Llame o envíe un mensaje de texto al 988 o chatee en nyc.gov/988, o visite nyc.gov/988 para obtener más información.
- Además, los profesionales también pueden ayudar a determinar si usted o su hijo padecen alguna enfermedad como depresión o trastorno por estrés postraumático (PTSD, por sus siglas en inglés). Si necesita ayuda para encontrar un proveedor de atención de salud, llame al 311 o al 844-692-4692.

Los servicios están disponibles para todos los neoyorquinos, independientemente de su seguro, capacidad de pago o estado migratorio.