



Consejos para cuidadores con respecto a la cobertura mediática de eventos perturbadores

Comprensión de la exposición a los medios de comunicación

- La cobertura mediática de eventos perturbadores puede producir un aumento de los temores y ansiedades en los niños.
- Los niños de muy corta edad quizá no entiendan que la cobertura y la repetición de imágenes de un evento pasado son solo eso, una repetición. Pueden preocuparse y temer que el evento se esté repitiendo otra vez.
- La exposición a la cobertura mediática de un evento perturbador puede interferir con la recuperación de los niños después de un evento así.
- Los niños que fueron afectados directamente por un evento (por ejemplo, tiendas saqueadas, un miembro de la familia herido o testigos del evento) son los más vulnerables a los efectos negativos de la exposición a los medios.

Lo que los padres pueden hacer para ayudar

- **Hacer un plan familiar.** Considerar la imposición de algunos límites a la exposición de los niños a la cobertura mediática de un evento perturbador. Cuanto más joven sea el niño, menos exposición deberá tener. Considerar si la exposición a los medios de comunicación es necesaria en absoluto para un niño de muy corta edad. Si un niño está viendo los medios de comunicación, debe hacerlo en compañía de un adulto que pueda controlar lo que el niño ve y oye. Asegúrese de que su familia tenga tiempo libre, alejados de la cobertura de los medios de comunicación, para otras actividades.
- **Ver y hablar con los niños.** Deje que su hijo(a) tome la iniciativa de sacar a relucir lo que vio, oyó o experimentó. Tómese el tiempo de responder a las preguntas con palabras que se puedan entender fácilmente. Los niños de corta edad tienen dificultades para entender lo que ven y oyen. La charla puede ayudar al menor a comprender mejor sus propios pensamientos, miedos y preocupaciones, y a entender su propio punto de vista.
- **Dedicar tiempo a la diversión.** Dedique el tiempo necesario para que sus hijos participen en actividades divertidas con la familia y los amigos.
- **Tener cuidado con las conversaciones de los adultos.** Es importante que vigile sus conversaciones con adultos en relación con los eventos perturbadores y la cobertura de estos. Escuchar conversaciones de adultos puede aumentar las preocupaciones y los temores relacionados con el evento y producir una mayor confusión y angustia. Cuando necesite hablar sobre el evento con otro adulto, converse en un lugar donde los niños no puedan oírle.