

## **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](https://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](https://www.nyc.gov/988), o visite [nyc.gov/988](https://www.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.