

## AYUDANDO A SU HIJO/A A MANEJAR LA INFORMACIÓN DE LOS DESASTRES NATURALES EN LOS MEDIOS DE COMUNICACIÓN: UNA HOJA INFORMATIVA PARA LOS PADRES

**Los desastres naturales pueden ser acontecimientos caóticos, confusos, y estremecedores tanto para los que los experimentan directamente como para los que aprenden sobre ellos en los medios de comunicación.**

Experimentar un desastre natural directamente puede causar reacciones de estrés post-traumático, ansiedad, miedo, preocupación, dolor y problemas actitudinales entre la gente joven. La cobertura mediática de los desastres naturales también puede causar estrés entre los niños y los adolescentes.

Esto significa que la gente joven que vive un desastre natural puede que esté doblemente decepcionada por la cobertura mediática de dicho desastre, y también que (aunque vivan lejos de un desastre natural) pueden estar asustados o preocupados por la información que aprenden de los medios de comunicación al suceder en cualquier lugar.

Esta hoja informativa proporciona una visión global de cómo los medios cubren un desastre y cómo puede afectar al niño/a. Esta hoja también sugiere posibles estrategias para los padres con el fin de lidiar con estos efectos.

### LA COBERTURA DE LOS DESASTRES NATURALES POR LOS MEDIOS DE COMUNICACIÓN

Mientras cada desastre es diferente, los medios de comunicación usan métodos comunes cuando cubren los desastres naturales. Estos métodos incluyen:

- **Una tendencia general a centrarse en los aspectos más sensacionalistas del desastre (como por ejemplo: muertos, heridos o la destrucción en sí).**
- **Un uso repetitivo de imágenes y vídeos centrados en mezclar imágenes (como por ejemplo: edificios incendiados o coches de revés).**

La exposición de jóvenes a la cobertura mediática de los desastres naturales en la mayoría de los casos se da a través de la televisión o del Internet. De ahí que en esta hoja informativa, discutamos mayoritariamente



la cobertura de los medios que los jóvenes “ven” en la televisión o en Internet. Aún así, los niños también pueden oír sobre los desastres naturales en la radio o bien leer sobre ellos en los periódicos o las revistas. De ahí que los padres necesiten tener en cuenta la exposición de sus hijos/as a la cobertura mediática de los desastres naturales en cualquier formato.

### LOS EFECTOS DE LA COBERTURA MEDIÁTICA DE LOS DESASTRES NATURALES EN LOS NIÑOS/AS Y ADOLESCENTES

Debido a que los medios de comunicación a menudo se centran en los aspectos más espantosos de los desastres naturales, ver la cobertura mediática puede ser frustrante a nivel emocional tanto para los niños como para los adolescentes.

Los jóvenes que ven este tipo de noticias pueden estar asustados, preocupados o ansiosos. Quizás no puedan dormir debido a estas reacciones o quizás no puedan parar de pensar sobre lo que han visto u oído.

Reacciones como el miedo y la preocupación a menudo son comunes cuando los jóvenes piensan que lo que ven en la televisión o en Internet les podría ocurrir a ellos mismos o a sus familias.

Los desastres naturales que se ven en los medios de comunicación no tienen por qué ocurrir cerca de la casa de los niños y adolescentes y/o preocuparles. La cobertura mediática sobre un desastre de la magnitud del ataque terrorista del 11 de Septiembre o del Huracán Katrina puede preocupar a niños que viven lejos del lugar donde sucedieron estos hechos. Los niños más mayores puede que sepan distinguir entre desastres que están más próximos a ellos y desastres que están más lejos de su residencia, pero los más jóvenes puede que no sean capaces de hacer esta distinción. Los padres deberían ser conscientes de que cualquier desastre que aparezca en los medios tiene la capacidad de afectar a su hijo/a.

Cuanta más cobertura mediática vea un niño/a, más asustado o preocupado estará. Los medios pueden hacer que los niños y adolescentes se preocupen sobre lo que está sucediendo, lo que les puede causar el querer ver más sobre el desastre para obtener más información, lo que puede llevarles a preocuparse todavía más.

Dado el potencial de la cobertura mediática de los medios de comunicación para asustar o entristecer a los jóvenes, ¿Qué medidas pueden tomar los padres? La siguiente sección describe estrategias que ustedes pueden usar para prevenir o reducir el desasosiego que pueda experimentar su hijo/a ante estas situaciones.

## ESTRATEGIAS PARA AYUDAR A LOS NIÑOS Y ADOLESCENTES A SOBRELLEVAR LA COBERTURA DE LOS MEDIOS DE COMUNICACIÓN

### RESTRICCIONES

Una estrategia común para los padres preocupados por el posible efecto negativo del contenido mediático puede ser restringir lo que ven los niños (lo que se conoce como 'restricción'). Para la cobertura de desastres naturales en los medios, ésta puede ser una buena estrategia para los niños menores de 8 años pues a esta edad pueden tener dificultades para comprender noticias que se dirigen a los adultos. Ver la cobertura de los medios sin entender completamente lo que se está viendo puede asustar y estresar al menor. De ahí que, dentro de lo posible, sería mejor ayudar al menor a evitar estos contenidos.

Para niños más mayores, la restricción puede que no sea la mejor estrategia o la más realista. Restringirles el ver la cobertura de los medios puede que les cree más interés en verlo. Si el aumento del interés lleva a que estos niños a estas edades vean noticias sin que lo sepan los adultos (en la escuela, en casa de un amigo o donde sea), entonces el padre/la madre no podrá ayudar al niño/a a que entienda mejor el contenido o las reacciones a esto, lo que puede resultar en más problemas para el menor.

### MEDIACIÓN ACTIVA

La mejor forma de ayudar a niños más mayores a entender la cobertura mediática de los desastres naturales puede ser la mediación activa. La mediación activa implica

monitorizar la exposición del niño/a a los contenidos de los medios y explicarlos.

### MONITORIZAR LA COBERTURA DE LOS MEDIOS INCLUYE:

- **Saber lo que está viendo el menor.** En un contexto ideal, lo mejor sería que el adulto mirara las noticias de un desastre natural con el menor para ayudarle a entender el contenido y a controlar sus reacciones. Si usted no puede ver las noticias del desastre con el menor, como mínimo sí debería saber lo que está viendo. Una manera de ayudar es tener el televisor o la computadora en un espacio común de la familia (y no en la habitación del menor) para evitar que el menor esté solo sin saberlo el adulto.
- **Poner algunos límites a la cantidad de cobertura mediática que ve el menor.** Mientras que restringir a un menor el ver toda la cobertura mediática puede que no sea la mejor estrategia para los niños más mayores, todavía puede ser útil limitar la cantidad de cobertura mediática del menor. Por ejemplo, si usted y su hijo/a ya han visto muchas noticias sobre ese desastre, podría sugerir cambiar de canal, por ejemplo: un canal de deportes o de comedia. O podría sugerir que en lugar de ver la televisión, quizás el niño/a puede hacer tarea o salir fuera a jugar. A menudo es difícil desconectarse de noticias dramáticas, por eso es importante que usted ayude al menor. Además, también es bueno para el adulto limitar su exposición a eventos traumáticos: invitar al menor a que cambie de canal o apague el televisor también le puede beneficiar a usted.

### EXPLICAR LA COBERTURA DE LOS MEDIOS INCLUYE:

- **Ayudar a su hijo/a a entender lo que ha ocurrido y lo que está ocurriendo.** Esto puede incluir discutir dónde sucedió el desastre (por ejemplo, si estaba cerca de casa) y por qué sucedió algo así. Quizás también haya que clarificar confusiones que el menor pueda tener sobre lo ocurrido.
- **Situar el desastre en un contexto.** Esto puede que conlleve a comentarle al menor las posibilidades que hay sobre que algo así le suceda a su familia. Por ejemplo, si usted vive en Minnesota, verse afectado por un huracán es poco probable y eso debería darle seguridad a su hijo/a.
- **Informar al menor sobre la naturaleza de los medios de comunicación y las noticias.** Discuta con su hijo/a cómo las noticias normalmente tienden a mostrar las partes que más asustan de cualquier situación dramática repitiéndolas una y otra vez.
- **Recordarle al menor que hay muchas cosas positivas que también ocurren en el mundo.** Hable con su hijo/a sobre todas las cosas buenas que están ocurriendo en su comunidad. Discuta con su hijo/a cómo los buenos eventos nunca son noticia pero que también tienen lugar constantemente. Quizás también le ayude

discutir con su hijo/a que hay mucha gente buena que ayuda durante un desastre (por ejemplo: los servicios de emergencia, el personal médico, los gobiernos y los voluntarios).

- **Asegurarle a su hijo/a que está seguro.** Explíquele a su hijo/a que está seguro en casa y que usted siempre hará lo que esté en sus manos para ayudarle a estar seguro.
- **Darle apoyo emocional a su hijo/a.** Si su hijo/a está triste sobre las noticias en los medios, usted debe darle todo el apoyo emocional que necesite. Esto pueden ser mensajes verbales sobre la seguridad, pero también apoyo físico como un abrazo. Anime a su hijo/a a que le cuente si está triste por algo.

Lo más importante que puede hacer usted como padre es hablar con su hijo/a sobre la cobertura de los medios de ese desastre que su hijo/a acaba de ver. Quizás no siempre sabemos qué mensaje es el mejor pero escuchar a su hijo/a sus preocupaciones, explicándole el contenido de las noticias y dándole muestras de cariño y de seguridad le ayudará. Para niños un poco mayores, le puede ayudar una discusión más crítica del desastre y los sentimientos relacionados con el desastre. Pero para cualquier niño/a, lo que más les ayuda es que le escuchen, explicándoles los sucesos, clarificándoles qué ocurrió y dándoles muestras de seguridad y expresiones de confort.

## AYUDAR A SU HIJO/A A CON SUS EMOCIONES

Los menores pueden sentirse confundidos o conmocionados por sus reacciones emocionales ante la cobertura de los medios y los desastres. Quizás necesitan su ayuda para entender mejor sus sentimientos. **Ayudar a un menor con sus emociones ante un suceso dramático puede incluir:**

- Ser consciente de sus propias emociones y tomar medidas de manera saludable para que usted "esté disponible" para su hijo/a.
- Estar disponible para discutir el suceso con su hijo/a.
- Escuchar lo que dice el niño/a y validar sus emociones.
- Facilitarle respuestas honestas a las preguntas del niño/a, sin abrumarle con la información.
- Animar a su hijo/a a que hable del suceso. Si su hijo/a tiene dificultad para hablar sobre lo que está sucediendo, use preguntas abiertas para empezar el diálogo. (Ejemplos de algunas posibles preguntas son: ¿Cómo te sientes sobre lo que sucedió? ¿Qué crees que sucedió? ¿Por qué crees que sucedió algo así?)
- Asegúrele a su hijo/a de que está seguro y de que usted hará cualquier cosa para mantenerle seguro.

**Conozca sus propias emociones.** Poder hablar del desastre con su hijo/a le ayudará. Para ello, quizás tenga que tomar algunos pasos de control de sus propias



emociones para poder escuchar, hablar y garantizarle su seguridad. Es normal estar triste y preocupado tras un desastre natural, pero compartir todos sus miedos con su hijo/a puede abrumarle. Los padres son modelos para los hijos de sus reacciones emocionales y estrategias para sobrellevar el estrés. Si su hijo/a le ve lidiando con sus emociones de manera sana y honesta y se da cuenta de que es posible enfrentarse a emociones y circunstancias difíciles o negativas, él o ella se sentirá seguro y aprenderá nuevas reacciones emocionales positivas.

## AYUDAR A SU HIJO/A A QUE DESARROLLE BUENAS HABILIDADES PARA LIDIAR CON EL DESASTRE

Usted también puede ayudar a su hijo/a siendo ejemplo de buenas habilidades ante el estrés, felicitando al niño/a por sus buenas acciones, sin reforzar respuestas ansiosas del menor.

Por ejemplo, si los medios de comunicación están cubriendo un desastre importante, un menor puede decidir que es mejor dejar de hacer cierta actividad en la escuela para estar seguro. Si el desastre sucediera lejos de casa, es muy probable de que no haya ninguna necesidad de evitar o perderse una actividad. En tal situación, usted no debería reforzar una reacción ansiosa de un menor defendiendo su postura de evitar dicha actividad; mejor ayude al niño/a a entender que el deseo de evitar la actividad en sí se debe a la ansiedad que tiene; de ahí, que deba animarle a atender dicho evento en la escuela.

Los padres también pueden sugerir buenas habilidades para hacer frente a un desastre. Una manera sería poder ayudar a personas afectadas por el desastre. Ayude al menor a identificar formas de ayudar como por ejemplo: donando dinero o víveres a una agencia de ayuda en emergencias. Otra manera podría ser donando parte de su tiempo a una organización local de su comunidad lo que podría tener una buena repercusión en la comunidad aunque no esté directamente relacionada con el desastre en concreto.

Otra forma en que una familia puede sobrellevar el miedo y la incertidumbre causada por la cobertura mediática de un desastre es creando un plan de desastre de familia y preparar un kit de desastres. Esto podría animar a la familia a estar juntos y tomar acciones que puedan incrementar la seguridad familiar. Información sobre cómo crear un plan de familia está disponible en la sección “Información adicional” al final de este documento.

## RESUMEN

- La cobertura de los desastres en los medios de comunicación puede preocupar y asustar a los niños y a los adolescentes.
- Un desastre no tiene que ocurrir en su comunidad para que la cobertura de los medios afecte a su hijo/a.
- Puede ayudar a los niños más jóvenes restringiendo su exposición a la cobertura de los medios.
- Con los niños y adolescentes, la mediación activa (monitorizándoles y explicándoles las cosas) puede ayudar a sus hijos a entender los desastres presentados por los medios.
- Lo más importante que puede hacer es hablar sobre el desastre y los medios con su hijo/a.
- Cuidar de sus propias emociones ante un desastre, ayudará a que esté accesible para su hijo/a.
- Puede servir de modelo y animar a que los menores pongan en práctica buenas estrategias.
- Encuentre una forma positiva para usted y su hijo/a de lidiar con el desastre ayudando a terceras personas.



## INFORMACIÓN ADICIONAL

Información sobre cómo hablar con los menores sobre desastres puede encontrarse en la página web de la Red Nacional de Estrés Traumático de Niños:  
<http://www.nctsn.org/trauma-types/natural-disasters>

Información para jóvenes sobre las causas de los desastres y sobre cómo estar preparados ante un desastre está disponible en FEMA para niños:  
<http://www.fema.gov/kids>

Instrucciones para desarrollar un plan de emergencia de familia se encuentra disponible en *Ready America*:  
<http://www.ready.gov/make-a-plan>

Copyright © 2015 Koch MA, Horton MA (Centro de Desastres y Crisis de Comunidades en la Universidad de Missouri). Todos los derechos reservados. Se puede copiar o redistribuir este material en papel o electrónicamente con tal de que no se modifique el texto original, los autores y el Centro de Desastres y Crisis de Comunidades en la Universidad de Missouri son citados, y no se cobra ninguna tarifa por copiar esta publicación. Publicaciones comerciales no autorizadas o la explotación de este material está totalmente prohibido. Si quisiera permiso para adaptar o recibir la licencia de estos materiales, por favor, contacte con DCC en el correo electrónico [houstonjb@missouri.edu](mailto:houstonjb@missouri.edu) o en el teléfono 573-882-3327.

Traducido por la Dra. Mónica Marcos- Llinás. University of Missouri.

Este proyecto fue subvencionado por la Administración de Abuso de Drogas y de Servicios de Ayuda Psicológica (SAMHSA) y el Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE.UU. (HHS). Las opiniones, visiones políticas y puntos de vista expresados son los de los autores y no tienen por qué reflejar los del SAMHSA o HHS.