

CUANDO LAS NOTICIAS ASUSTAN

Cómo acompañar a niños y niñas ante tragedias y sobreinformación

Guía para familias y docentes

1 ESCUCHA LO QUE SABEN



- Pregunta con calma qué han oído, qué saben y qué les preocupa.
- No presupongas que lo conocen.
- Deja que puedan hacer preguntas.

2 EXPLICA CON SENCILLEZ Y VERDAD



- Ofrece información breve, clara y adaptada a su edad.
- Utiliza un lenguaje sencillo y honesto.
- Evita dar detalles gráficos o innecesarios.

3 VALIDA SUS EMOCIONES



- Es normal que sientan miedo, tristeza, confusión o enfado.
- Escucha sin minimizar lo que sienten.
- Anímales a expresar lo que piensan y sienten.

4 LIMITA LA EXPOSICIÓN A LAS NOTICIAS



- Evita la televisión de fondo y los vídeos repetidos.
- No permitan el acceso a imágenes impactantes en redes sociales.
- Establece momentos concretos para informarse.

5 CONTRASTA LA INFORMACIÓN



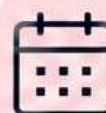
- Consulta fuentes fiables y oficiales.
- Distingue entre hechos reales y rumores.
- No reenvíes ni compartas imágenes de las víctimas ni información no confirmada.

6 TRANSMITE SEGURIDAD



- Habla de las personas que ayudan (equipos de emergencia, sanitarios, profesionales, etc.).
- Explica las medidas de seguridad que existen.
- Evita prometer que nada malo puede volver a pasar, pero transmite confianza en que se están tomando medidas.

7 CUIDA SUS RUTINAS



- Mantén los horarios habituales de sueño, juego y estudio.
- Favorece actividades que les aporten calma y bienestar.
- Dedica tiempo a conversar, jugar y estar en familia.

8 OBSERVA Y ACOMPAÑA



- Presta atención a cambios en su conducta, sueño, alimentación o estado de ánimo.
- Si el malestar se mantiene o afecta a su vida diaria, busca orientación profesional.
- Recuerda que no tienen que afrontarlo solos.

No necesitan saberlo todo: necesitan sentirse escuchados y acompañados.

Orientaciones basadas en las recomendaciones de UNICEF y la Academia Americana de Pediatría (AAP).