



FRED ROGERS
— INSTITUTE —

HABLANDO CON NIÑOS SOBRE LAS COSAS DIFÍCILES EN LAS NOTICIAS

“En momentos de estrés, lo mejor que podemos hacer por nuestros hijos (y entre nosotros) es escuchar con nuestros oídos y nuestros corazones y estar seguros de que nuestras preguntas son tan importantes como nuestras respuestas”.

-Fred Rogers-

En tiempos de tragedia y dificultad en las noticias, podemos pensar que los niños no saben lo que está pasando. Sin embargo, los niños son más conscientes de lo que creemos y son especialmente sensibles a los estados de ánimo y las conversaciones de los adultos que los rodean. Aquí hay algunas ideas y consideraciones para apoyar a los niños cuando las noticias en el mundo son difíciles:

- Cuando el mundo se siente incierto y las noticias dan miedo, podemos ayudar a los niños a sentirse seguros haciéndoles saber que siempre los cuidaremos y los amaremos, pase lo que pase.
- Tenga en cuenta lo que los niños escuchan y ven en las noticias. Los niños pueden escuchar los medios y las conversaciones que no están destinados a ellos. Es mejor que aprendan de un adulto de confianza, a través de conversaciones significativas e intencionales.
- Hágales saber a los niños que usted siempre está abierto a sus preguntas. Antes de responder, puede ayudar preguntarle al niño: "¿Qué piensas?" o "¿Qué has oído?" A veces, los niños pueden entender más de lo que nos damos cuenta, pueden tener información errónea o pueden tener una pregunta mucho más simple de lo que suponemos. Si sabe más acerca de lo que el niño se está preguntando, puede ayudarlo a dar una respuesta simple y honesta.
- Está bien si no sabe la respuesta a la pregunta del niño. Puede hacerles saber, "Yo también me pregunto sobre eso" y lo compartirá a medida que aprenda más. Puede ser útil preguntarle al niño más sobre lo que siente. El simple hecho de escuchar los sentimientos del niño en torno a su incertidumbre puede ayudarlo a sentirse seguro.
- Hágales saber a los niños que sus sentimientos siempre están seguros con usted, ya sea que se sientan preocupados, enojados, tristes o cualquier otra cosa. Como nos recuerda Fred Rogers, "cualquier cosa que sea humana es mencionable, y cualquier cosa que sea mencionable puede ser más manejable".
- Las noticias difíciles nos afectan a todos. Para cuidar a los niños en nuestras vidas, es importante cuidarnos a nosotros mismos. Establezca límites en torno a su propia entrada de noticias, tómese un momento para descansar y encuentre una red de apoyo para usted.
- Incluso cuando se siente abrumado, sin saber qué decir o luchando, usted es justo lo que necesita el niño en su vida y es suficiente.

Manteniéndose fiel a la visión de Fred Rogers, el Instituto Fred Rogers sirve a los ayudantes de niños en su trabajo de apoyo niños a crecer como seres humanos seguros, competentes y afectuosos.

www.fredrogersinstitute.org