

Talking to Children About Tragedies & Other News Events



After any disaster, parents and other adults struggle with what they should say and share with children and what not to say or share with them.

The American Academy of Pediatrics (AAP) encourages parents, teachers, child care providers, and others who work closely with children to filter information about the crisis and present it in a way that their child can accommodate, adjust to, and cope with.

Where to Start – All Ages

No matter what age or developmental stage the child is, parents can start by asking a child what they've already heard. Most children will have heard something, no matter how old they are. After you ask them what they've heard, ask what questions they have.

Older children, teens, and young adults might ask more questions and may request and benefit more from additional information. But no matter what age the child is, it's best to keep the dialogue straightforward and direct.

Avoiding Graphic Details & Exposure to Media

In general, it is best to share basic information with children, not graphic details, or unnecessary details about tragic circumstances. Children and adults alike want to be able to understand enough so they know what's going on. Graphic information and images should be avoided.

Keep young children away from repetitive graphic images and sounds that may appear on [television](#), radio, social media, computers, etc.

With older children, if you do want them to watch the news, record it ahead of time. That allows you to preview it and evaluate its contents before you sit down with them to watch it. Then, as you watch it with them, you can stop, pause, and have a discussion when you need to.

Children will generally follow good advice, but you have to give them some latitude to make decisions about what they're ready for. You can block them from seeing the newspaper that comes to the door, for example, but not the one on the newsstand. Today, most older children will have access to the news and graphic images through social media and other applications right from their cell phone. You need to be aware of what's out there and take steps in advance to talk to children about what they might hear or see.

Talking to Very Young Children

The reality is that even children as young as 4 years old will hear about major crisis events. It's best that they hear about it from a parent or caregiver, as opposed to another child or in the [media](#).

Even the youngest child needs accurate information, but you don't want to be too vague. Simply saying, *"Something happened in a faraway town and some people got hurt,"* doesn't tell the child enough about what happened. The child may not understand why this is so different from people getting hurt every day and why so much is being said about it. The underlying message for a parent to convey is, *"It's okay if these things bother you. We are here to support each other."*

Talking to Gradeschool Children & Teens

After asking your child what they have heard and if they have questions about what occurred during a school shooting, community bombing, natural disaster, or even a disaster in an international country, a parent can say something such as:

"Yes. In [city], [state]" (and here you might need to give some context, depending on whether it's nearby or far away, for example, 'That's a city/state that's pretty far from/close to here'), there was disaster and many people were hurt. The police and the government are doing their jobs so they can try to make sure that it doesn't happen again."

A parent can follow-up as needed based on the child's reactions and questions.

Talking to Children with Developmental Delays or Disabilities

Parents who have a child with a [developmental delay or disability](#) should gear their responses to their child's developmental level or abilities, rather than their physical, age. If you have a teenage child whose level of intellectual functioning is more similar to a 7-year-old, for instance, gear your response toward her developmental level. Start by giving less information. Provide details or information in the most appropriate and clear way you can.

Talking to Children with an Autism Spectrum Disorder (ASD)

What's helpful to a child with an [ASD](#) may be different. For instance, the child may find less comfort in cuddling than some other children. Parents should try something else that does calm and comfort their child on other occasions. Ask yourself, "*Given who my child is, his personality, temperament, and developmental abilities, what might work for him?*"

Signs a Child Might Not Be Coping Well

If children don't have a chance to practice healthy [coping](#), a parent may see signs that they're having difficulty adjusting. Some of things to look for are:

- **Sleep problems:** Watch for trouble falling asleep or staying asleep, difficulty waking, [nightmares](#), or other sleep disturbances.
- **Physical complaints:** Children may complain of feeling tired, having a [headache](#), or generally feeling unwell. You may notice your child eating too much or less than usual.
- **Changes in behavior:** Look for signs of regressive [behavior](#), including social regression, acting more immature, or becoming less patient and more demanding. A child who once separated easily from her parents may become clingy. Teens may begin or change current patterns of tobacco, alcohol, or [substance use](#).
- **Emotional problems:** Children may experience undue sadness, depression, anxiety, or fears.

Sometimes it can be hard to tell if a child is reacting in a typical way to an unusual event or whether they are having real problems coping, and might need extra support. If you are concerned, talk to your child's [pediatrician](#) or a [mental health professional](#) or counselor.

Don't wait for the signs. Start the discussion early, and keep the dialogue going.

Additional Information on [HealthyChildren.org](#):

- [Childhood Exposure to Violence](#)
- [How to Talk to Your Child After an Act of Terrorism](#)
- [School Safety during Emergencies: What Parents Need to Know](#)
- [How to Support Your Child's Resilience in a Time of Crisis](#)
- [Responding to Children's Emotional Needs During Times of Crisis](#)

Additional Resources:

- [Promoting Adjustment and Helping Children Cope](#) (AAP.org)
- [Communicating with Children and Families: From Everyday Interactions to Skill in Conveying Distressing Information](#) (AAP.org)

- [Tips for Talking to Children After a Disaster](#) (Substance Abuse and Mental Health Services Administration)
- [Help in Times of Crisis](#) (National Center for School Crisis and Bereavement)
- [Catastrophic Mass Violence Resources](#) (National Child Traumatic Stress Network)
- [Tips for Talking to Children in Trauma](#) (Substance Abuse and Mental Health Services Administration)
- [How to Help Kids Cope After a Disaster](#) (eHealthMD)

Last Updated

7/9/2016

Source

Adapted from an eHealthMD interview with David Schonfeld, MD, FAAP, Director of the National Center for School Crisis and Bereavement and member of the AAP Disaster Preparedness Advisory Council

The information contained on this Web site should not be used as a substitute for the medical care and advice of your pediatrician. There may be variations in treatment that your pediatrician may recommend based on individual facts and circumstances.

- [EMAIL](#)

- [PRINT](#)

- [SHARE](#)



Cómo hablar con los niños sobre las tragedias y otras malas noticias



Después de una catástrofe, los padres y otros adultos no están seguros qué pueden decirle a los niños y sobre lo que deben o no comunicarles.

La American Academy of Pediatrics (AAP) exhorta a los padres, profesores, proveedores del cuidado infantil y a todos los que trabajan con los niños a que filtren la información sobre las crisis y que la presenten de tal manera que el niño pueda asimilarla, adaptarse y enfrentar la situación.

Por dónde empezar - Todas las edades

Independientemente de la edad o la etapa de desarrollo del niño, los padres pueden empezar preguntándole al niño qué es lo que ya han escuchado al respecto. La mayoría de los niños ya habrán oído algo, no importa la edad que tengan. Después de preguntarle sobre lo que ha escuchado, pregúntele si tienen alguna pregunta.

Los niños mayores, los adolescentes y los adultos jóvenes podrían hacer más preguntas y pueden pedir y beneficiarse más de la información adicional. Independientemente de la edad del niño, es mejor mantener un diálogo simple y directo.

Evite los detalles gráficos y exponer a los niños a los medios de comunicación

Generalmente, es mejor comunicar sólo la información básica a los niños y evitar la información gráfica o los detalles que no sean necesarios especialmente de las circunstancias trágicas. Los niños y adultos por igual quieren algunos detalles para entender lo que está pasando. Se deben evitar las imágenes y la información gráfica.

Mantenga a los niños jóvenes alejados de las imágenes gráficas y repetitivas, y de los sonidos que pueden aparecer en la [televisión](#), la radio, las redes sociales, las computadoras, etc.

En el caso de los niños mayores, si usted quiere que vean las noticias, podría grabarlas con anterioridad. Esto le permite ver las noticias primero y evaluar su contenido antes de sentarse a verlas con ellos. Luego, mientras mira las noticias con ellos, puede hacer una pausa para dialogar cuando sea necesario.

Los niños generalmente siguen los buenos consejos, pero tiene que darles cierta latitud para tomar decisiones sobre lo que pueden asimilar. Usted puede evitar que ellos vean el periódico que llega a la puerta, por ejemplo, pero no que vean los periódicos que están disponibles en los puestos de diarios y revistas. Hoy en día, la mayoría de los niños mayores tienen acceso a las noticias y las imágenes gráficas a través de las redes sociales y de otras aplicaciones directamente de su teléfono celular. Tiene que ser consciente de lo que está disponible y tomar medidas con anticipación para hablar con los niños acerca de lo que pueden oír o ver.

Cómo hablar con los niños pequeños

La realidad es que los niños más pequeños hasta de [4 años de edad](#) escucharán sobre los eventos de una crisis mayor. Es mejor que se reciban la información de uno de los padres o de los encargados de su cuidado en lugar de recibirlas de otro niño o de los [medios de comunicación](#).

Incluso lo niños más jóvenes necesitan información precisa, pero sin ser demasiado vaga. Decir simplemente: "*Algo ocurrió en un pueblo lejano y algunas personas resultaron heridas*" no es suficiente para que el niño sepa lo que está pasando. Puede que el niño no entienda por qué es algo diferente a las lesiones que sufren las personas todos los días y por qué se está hablando tanto al respecto. El principal mensaje que un padre debe transmitir es: "*Es normal que estas cosas te preocupen. Estamos aquí para apoyarnos mutuamente*".

Cómo hablar con los niños de la escuela primaria y con los adolescentes

Después de preguntarle a su hijo lo que oyó y si tiene preguntas, por ejemplo de lo que ocurrió durante un tiroteo o balacera en una escuela, el bombardeo en una comunidad, un desastre natural o incluso una catástrofe internacional, un padre puede decir algo como esto:

"Sí, en la [ciudad], [estado]" y quizá aquí necesite darle algún dato en contexto, dependiendo de si está cerca o lejos de donde viven, como por ejemplo: "Esa es una ciudad/estado que está bastante lejos o cercar de aquí", ocurrió una catástrofe y mucha gente resultó herida. La policía y el gobierno están desempeñando su labor para tratar de asegurarse de que esto no vuelva a ocurrir".

Un padre puede volver a tratar el tema si es necesario basado en las reacciones y las preguntas de los niños.

Cómo hablar con los niños con discapacidades o retrasos del desarrollo

Los padres que tienen un niño con una [discapacidad o retraso del desarrollo](#) deben darles respuestas de acuerdo con el nivel del desarrollo y no con la edad cronológica del niño. Si usted tiene un hijo adolescente cuyo nivel de funcionamiento intelectual es más similar a un niño de 7 años de edad, por ejemplo, debe darle una respuesta de acuerdo a su nivel de desarrollo. Comience dando poca información. Proporcione detalles o información de la forma más adecuada y clara posible.

Cómo hablar con los niños que sufren del trastorno del espectro autista (TEA)

Lo que puede ayudar a un niño con [TEA](#) puede ser diferente. Por ejemplo, es posible que los abrazos no sean tan consoladores como lo son para otros niños. Los padres deben intentar algo diferente que haya calmado y consolado a sus hijos en otras ocasiones. Hágase esta pregunta: "Conociendo a mi hijo, su personalidad, su temperamento y sus destrezas del desarrollo, qué podría resultar mejor para él?"

Señales de que un niño podría estar teniendo dificultades para sobrellevar la situación

Si los niños no tienen la oportunidad de poner en práctica cómo [sobrellevar situaciones](#) difíciles, los padres verán señales de dificultad para ajustarse o adaptarse. Las siguientes son algunas de las cosas que podría ver:

- **Problemas para dormir:** Esté atento a problemas para conciliar el sueño o permanecer dormido, dificultad para despertarse, [pesadillas](#) y otros disturbios del sueño.
- **Quejas de tipo físico:** Los niños pueden quejarse de sentirse cansados, de tener [dolor de cabeza](#) o generalmente de sentirse mal. Podría notar que su niño está comiendo demasiado o menos de lo habitual.
- **Cambios en el comportamiento:** Este atento a detectar signos de [comportamiento](#) regresivo, incluyendo regresión social, comportamiento más inmaduro, o menos paciente y más exigente. Un niño que no tenía problemas de separación de sus padres puede volverse más apegado. Los adolescentes pueden comenzar o cambiar sus patrones actuales del uso del tabaco, el alcohol o [el abuso de sustancias](#).
- **Problemas emocionales:** Los niños podrían sentir tristeza excesiva, depresión, ansiedad o miedos.

A veces puede ser difícil saber si un niño está reaccionando de manera típica a un evento inusual o si está teniendo problemas para sobrellevarlo y puede ser que necesite apoyo adicional. Si está preocupado, hable con el pediatra de su hijo o busque la ayuda de un [profesional o un asesor de la salud mental](#).

No espere a ver las señales de advertencia. Inicie la conversación pronto y mantenga vivo el diálogo.

Última actualización

11/21/2016

Fuente

Adapted from an eHealthMD interview with David Schonfeld, MD, FAAP, Director of the National Center for School Crisis and Bereavement and member of the AAP Disaster Preparedness Advisory Council

La información contenida en este sitio web no debe usarse como sustituto al consejo y cuidado médico de su pediatra. Puede haber muchas variaciones en el tratamiento que su pediatra podría recomendar basado en hechos y circunstancias individuales.

- [EMAIL](#)

- [IMPRIMIR](#)

- [COMPARTIR](#)

