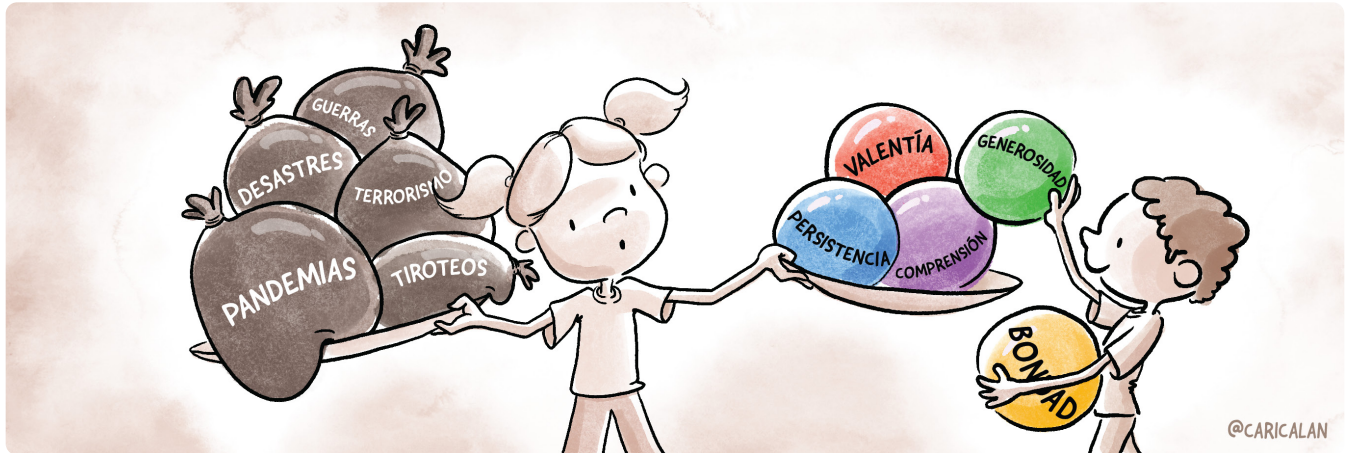


# Más Malas Noticias

Un Recurso de Centering • Por Marisol Muñoz-Kiehne, PhD



**H**ay muchas malas noticias en todas partes en estos días. Muy malas noticias con nombres feos: **pandemias, desastres, guerras, terrorismo, tiroteos**. No sé qué está pasando, pero sé cómo me siento, y estoy aprendiendo qué puedo hacer.

Cuando pregunto por qué sucede todo esto, Papá dice que es complicado, que nadie comprende bien la naturaleza, a los humanos o la naturaleza humana, y que algunas cosas malas simplemente suceden. Mamá dice que las personas a veces causan daño o dolor cuando no comprendemos algo o no estamos de acuerdo con alguien. No entiendo. En la escuela se nos enseña que cuando no comprendemos algo, debemos hacer preguntas, y que cuando no estamos de acuerdo con alguien, debemos hablar y tratar de resolverlo. Nos metemos en problemas si hacemos berrinches

o peleamos. Hoy en día parece que la gente de todo el mundo está haciendo berrinches y peleando.

Es **confuso**. No hace sentido. Tengo muchas preguntas. Y a veces no recuerdo cosas que sé. Últimamente he estado pensando mucho en las malas noticias, aún cuando debería estar prestando atención a otra cosa. De vez en cuando, las palabras, imágenes y sonidos de las noticias vienen a mi mente de la nada. ¡Están arruinando mi cerebro!

Virus mortales, terremotos, tornados, incendios, inundaciones, bombardeos, tiroteos... ¡Noticias espantosas! Estoy nervioso, y ya no me siento a salvo en ningún lugar, ni siquiera en la escuela o en el cine. Tengo **miedo** de estar solo, y no quiero separarme de mi familia. A veces tengo la sensación de que algo o alguien están a punto de lastimarnos.

Me **preocupan** muchas cosas, tales como mi mejor amigo y su familia. Estaban siendo acosados por su religión, y tuvieron que mudarse. Mi tío está en el ejército, y me temo que lo matarán un día de estos. Y me preocupa que mis padres y abuelos contraigan un virus grave y mueran pronto. ¡Estoy estresado!

No es justo. Me da **rabia**. Sé que he estado de mal humor últimamente. Me pone de mal humor pensar en las malas noticias. Y no soy el único. Todos parecen estar enojados y gritando sin razón. Los niños se han estado peleando más. Luego se meten en problemas. No es culpa nuestra. ¡No es justo!



Las malas noticias también me ponen **triste**. A veces se me salen las lágrimas cuando veo, escucho o leo sobre las últimas pandemias, desastres, guerras, ataques terroristas y tiroteos. Llora cuando veo gente llorando. El otro día, Mamá empezó a llorar cuando hablaba con Abuela. Dijeron que es trágico que muchos niños ya no puedan tener a sus padres. Me da mucha tristeza que las malas noticias lastimen tanto a la gente.

A veces no siento nada. No me dan ganas de ir a ningún lado ni hacer nada. Será que me canso de sentirme **confundido, asustado, preocupado, enojado y triste**.

Las malas noticias me están **enfermando**. Me dan dolores de cabeza y dolores de estómago. No puedo dormir bien por la noche, y tengo pesadillas sobre las noticias. Al día siguiente estoy cansado y no puedo pensar bien. No creo que esté realmente enfermo, simplemente no me siento bien.

Así que estoy tratando de figurar qué **me hace sentir mejor**. Me siento mejor cuando estoy con personas que me quieren y pueden **cuidarme**. Es bueno saber cómo puedo alcanzar a mi familia cuando no estamos juntos. Cuando practicamos **planes para emergencias** recuerdo lo que podemos hacer para mantenernos a salvo.

Me ayuda **hablar** con mi familia, mis maestros y mis amigos. No sé cómo funciona, pero a veces solamente hablar me hace sentir mejor. Me gusta cuando la gente me escucha y responde a mis preguntas. Aunque a veces las personas inventan respuestas cuando realmente no saben qué decir. Prefiero que me digan simplemente la verdad.

No quiero pensar y hablar sobre las malas noticias todo el tiempo. Así que sigo haciendo lo que me gusta hacer y lo que me hace sentir bien, como **jugar** juegos y deportes, **dibujar**, escuchar **música**, y pasar tiempo con **mis amigos, mi perro y mi gato**.

En la **escuela** discutimos lo que está sucediendo en el mundo, escribimos cartas y hacemos carteles sobre las malas noticias. En la **iglesia** hacemos actividades y rezamos oraciones especiales. En mi **vecindario** ayudo con donaciones y colectas. Hacer todo esto me hace sentir mejor y me demuestra que **puedo hacer algo para mejorar las cosas**.



**Muchas personas están haciendo cosas para mejorar las cosas.** Me gusta aprender sobre los que trabajan respondiendo en emergencias y tiempos difíciles. ¡Son verdaderos superhéroes! Y es bueno saber que la gente común se une y se ayuda de muchas maneras, resistiendo y persistiendo a pesar de las malas noticias. Disfruto leer historias y ver videos de personas valientes, generosas y bondadosas. Me recuerda a mi entrenador diciéndonos: **“¡Sigue adelante, no te rindas!”**

Así que no me rindo, y confío que todos seguiremos adelante. Mi maestra dice que las noticias mejoran cuando las personas descubren cómo **cuidarse, compartir y convivir** mejor. Las pandemias, los desastres, las guerras, el terrorismo y los tiroteos son parte de este mundo y son malas noticias, pero la **comprensión, la valentía, la persistencia, la generosidad y la bondad** son nuestros superpoderes. ¡Y esas son **MUY BUENAS NOTICIAS!**

Exprésate... ¡Escribe o Dibuja tus Superpoderes para Buenas Noticias!



# Mensaje para Padres y Maestros

---

**E**l universo, ¿es un lugar amigable o no? Se dice que Albert Einstein identificó esta pregunta como la más apremiante para la humanidad. Durante eventos adversos -tales como pandemias, desastres naturales, guerras, ataques terroristas y tiroteos masivos- los cuales generan “muy malas noticias,” quizás nos hacemos la misma pregunta.

Cuando los niños se enteran de que suceden cosas malas, recurren a nosotros, los adultos en sus vidas, en busca de respuestas a esa misma pregunta. Nos preguntan de muchas maneras, aunque no con esas palabras. ¿Cómo respondemos? Los niños necesitan que les transmitamos, a través de palabras y actos, **protección, conexión y acción.**

## Protección

La protección conduce a la seguridad, una necesidad humana universal fundamental. Dado que la familiaridad y la previsibilidad inducen una sensación de seguridad, en tiempos de “muy malas noticias” es importante mantener las rutinas y la estructura en el entorno de los niños tanto como sea posible. Por ejemplo, podemos usar libros de cuentos, videos, canciones y oraciones conocidas una y otra vez. También podemos revisar con los niños los planes que seguiríamos en caso de que los eventos de “malas noticias” los afectaran directamente.

Dado que las habilidades de razonamiento y regulación emocional de los niños aún no están plenamente desarrolladas, los niños son especialmente vulnerables a los efectos de escuchar conversaciones de adultos y de exponerse a noticias perturbadoras a través de los medios de comunicación. Debemos mantener a los niños fuera de las discusiones que puedan confundirlos o atemorizarlos. Los adultos debemos supervisar lo que los niños ven, escuchan y leen en los medios de comunicación, y hablar con ellos sobre lo que han entendido. Los niños se sienten más seguros cuando nos escuchan comunicar mensajes como **“Estamos haciendo todo lo posible para protegerte”** y **“Muchas personas están trabajando para mantenernos a salvo.”**

## Conexión

Particularmente en tiempos de “muy malas noticias,” es esencial que los niños sepan que no están solos, que están conectados con otros, que son parte de una familia y de una comunidad.

Digámosles y demostrémosles cómo estamos disponibles para ellos, incluso cuando estamos separados, e incluyámoslos cuando contactemos a personas importantes de su vida por medio de llamadas telefónicas, mensajes de texto, videos, correos electrónicos, etc. Pasar tiempo relajado en familia es especialmente valioso durante tiempos difíciles, así que debemos darle prioridad.

Debemos prestar atención a cómo se ven los niños, a lo que dicen y a cómo actúan, notando cualquier cambio en su apariencia y comportamiento típicos. La comunicación y el contacto continuos ayudan a los niños a sentirse conectados. Podemos hacerles preguntas abiertas, como “¿Qué opinas sobre...?” y “¿Cómo te sientes acerca de...?” Escuchemos lo que dicen, y las creencias y emociones subyacentes, aceptando una amplia gama de reacciones a las malas noticias. También debemos ofrecer muchas oportunidades para que los niños hagan preguntas, y responder a éstas según su nivel de comprensión, y con la verdad.

Se recomienda que los adultos hablen con los niños sobre las creencias de su familia, cultura y fe, y que los niños sean incluidos en las costumbres y tradiciones relacionadas. Los niños se sienten conectados y tranquilizados por mensajes como **“No estás/estamos solos”** y **“En tiempos difíciles recibimos y damos ayuda.”**

## Acción

No es fácil transmitir determinación y esperanza mediante nuestras acciones en tiempos de “muy malas noticias,” pero es crucial por el bien de los niños. Mantener una perspectiva equilibrada que reconoce tanto las buenas como las malas noticias, protege contra sentimientos de impotencia y desesperanza. Recordemos a los niños que suceden cosas buenas y que las personas hacen cosas buenas, incluso en tiempos difíciles. Podemos ofrecer ejemplos de cómo resistimos y persistimos ante la adversidad, nos curamos de las lesiones, nos ayudamos mutuamente y nos levantamos tras las caídas. Puede ser útil incluir a los niños cuando expresamos opiniones esperanzadoras a través de conversaciones, cartas, y ritos simbólicos. Y debemos proporcionar oportunidades para que los niños expresen y procesen sus experiencias a través del juego, el movimiento, el arte y la música.

Demostremos a los niños cómo todos podemos tomar acción en tiempos de “muy malas noticias” dando y compartiendo, ya sea donando sangre, suministros o dinero, sirviendo como voluntarios, o participando en activismo cívico o religioso. La determinación se energiza y la esperanza se fortalece cuando infundimos en los niños mensajes como **“Haremos lo que podemos hacer”** y **“Lo bueno es poderoso y prevalecerá.”**

Si bien transmitir protección, conexión y determinación facilita que los niños se enfrenten a las “muy malas noticias,” como adultos debemos **evitar lo que puede complicar o empeorar las cosas**. Por ejemplo, los adultos no debemos: mentir o fingir que no sucede nada importante; presionar a los niños para que hablen de las malas noticias cuando no están dispuestos; abrumar a los niños con preocupaciones de adultos; exponer a los niños a información excesiva; difundir especulaciones y rumores; hacer promesas poco realistas; expresar las emociones agresivamente; recurrir a comportamientos adictivos; o comunicar intolerancia u odio hacia individuos particulares o hacia grupos de personas.

Como adultos importantes en la vida de los niños, nuestras respuestas a las “muy malas noticias” les sirven de ejemplo. Es por eso que es crucial ser comprensivos y compasivos con nosotros mismos, y demostrar **formas saludables de encarar y responder** a los eventos. Estas incluyen: practicar habilidades para manejar el estrés y el enojo; tolerar y respetar las diferencias; y buscar apoyo y guía. Y cuando estemos molestos, hagámosles saber a los niños que no es culpa de ellos.

Las malas noticias y los tiempos difíciles no son divertidos, pero compartir momentos divertidos con los niños puede ser sanador, alentador e inspirador.

## Reacciones

Las reacciones físicas, mentales, emocionales y conductuales particulares de cada niño a las “muy malas noticias” pueden ser diferentes de las reacciones de los adultos y de otros niños. Podemos esperar gran variedad de reacciones, a lo largo del tiempo, con variaciones culturales.

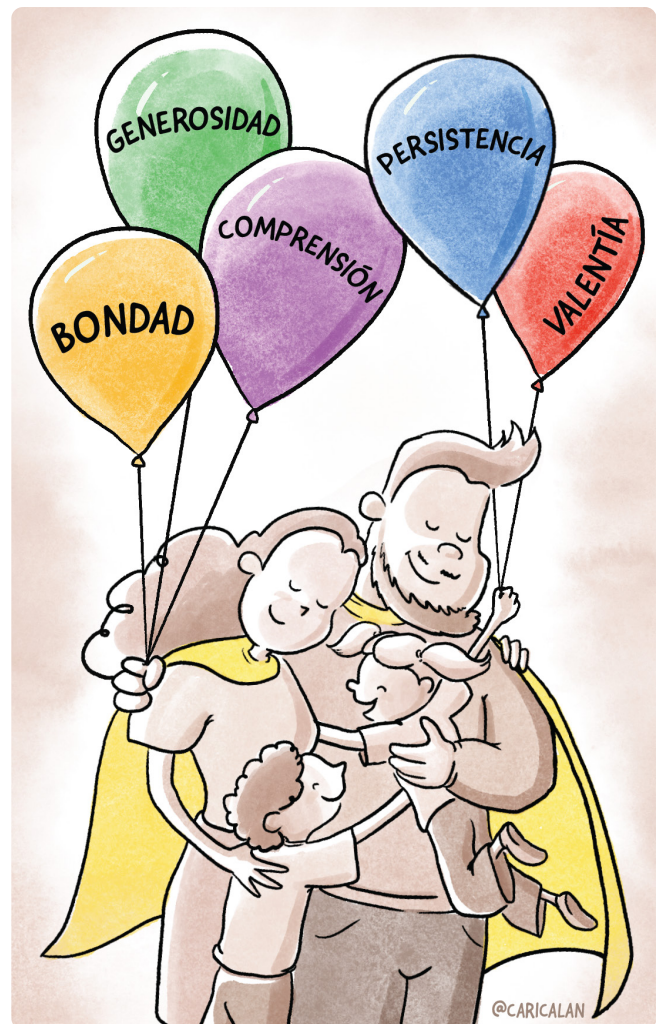
Algunas reacciones comunes son:

- **Físicas**- dolores y molestias, tensión muscular, cansancio, cambios en el apetito, insomnio, pesadillas, orinarse en la cama.
- **Mentales**- alerta constante, problemas concentrándose, problemas de memoria, preocupación, confusión, recuerdos recurrentes.

- **Emocionales**- ansiedad, miedos, llanto, tristeza, desesperación, irritabilidad, enojo, ira, entumecimiento.
- **Conductuales**- distanciamiento, disminución del rendimiento académico, comportamientos inmaduros, agresión, representación de los eventos de “malas noticias” en su juego.

Algunos niños tienen más riesgo que otros de desarrollar síntomas persistentes o problemas severos. Entre los factores que pueden complicar las reacciones de los niños están: su proximidad y la de sus seres queridos a los eventos adversos; lo que vieron y escucharon; si tienen antecedentes de experiencias traumáticas; y la fortaleza de su red de apoyo. Debemos buscar ayuda profesional de pediatras, terapeutas de trauma y consejeros de duelo si las reacciones de los niños les causan angustia significativa, persisten y/o interfieren significativamente con su funcionamiento típico.

Y recordemos que los adultos atentos somos los recursos más valiosos para que los niños estén bien, se mantengan bien y vuelvan a estar bien. ¡Debemos cuidarnos nosotros también!



## **Dedicación:**

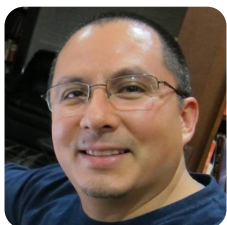
Para todos los niños del mundo,  
quienes merecen un mundo sano y salvo.



### **Sobre la Autora:**

Marisol Muñoz-Kiehne PhD es una psicóloga clínica quien contribuye al bienestar de los niños y las familias a través de la enseñanza, la escritura y la divulgación en los medios de comunicación. Por quince años la “Doctora Marisol” brindó información e inspiración a través de transmisiones de radio/podcasts semanales (*Nuestros Niños* y *Cuerpo Corazón Comunidad*) y programas de TV/videos. Ella ha enseñado en varias universidades, consulta para agencias sin fines de lucro, habla en conferencias y eventos comunitarios, y escribe para publicaciones impresas y en la Internet. Se han publicado más de una docena de sus libros y cuentos psico-educativos para adultos y niños. Su trabajo ha ganado premios locales, regionales y nacionales, y la apreciación de muchos. Ella vive en el Área de la Bahía de San Francisco con sus amados esposo y gata.

Para contactar a Marisol, escribe a [marisolmunozk@gmail.com](mailto:marisolmunozk@gmail.com)



### **Sobre el Diseñador e Ilustrador:**

Alan Quiñonez es un diseñador e ilustrador que disfruta de contar historias que cruzan las barreras del lenguaje y conllevan un mensaje de esperanza y fuerza a niños y familias alrededor del mundo. Alan vive con su pareja en Los Angeles, CA.

Para contactar a Alan, visita: [www.alanrq.com](http://www.alanrq.com)



### **Sobre Centering:**

Centering es una organización sin fines de lucro 501 (c)(3) dedicada a proporcionar educación y recursos para las personas que han perdido a un ser querido. Centering fue fundado en 1977 por Joy y el Dr. Marvin Johnson. Centering comenzó con nueve pequeños libros para colorear para niños hospitalizados y dos talleres para enfermeras y familias. En respuesta a la necesidad de apoyo de las familias y los cuidadores que enfrentan un duelo, desarrollamos muchos recursos nuevos. Hoy tenemos más de 500 recursos de duelo para niños y adultos. Centering continúa proporcionando recursos educativos y una biblioteca para cuidadores y familias.

Para contactar a Centering, visita: [www.centering.org](http://www.centering.org)