



# Health Tips for Parents

NOVEMBER 2017 | VOLUME 137

## How to discuss difficult news with your child

When children are exposed to news of violent and tragic events, such as natural disasters or mass shootings, they may start to worry that something similar could happen to them or their loved ones. By openly discussing these events and outlining the family's emergency preparedness plan, parents can alleviate their child's concerns and model healthy coping strategies.

### Start a dialogue

While some parents may want to shield their children from upsetting news, the best approach is a proactive one, says Mark De Antonio, MD, director, Inpatient Child and Adolescent Psychiatric Services, Resnick Neuropsychiatric Hospital at UCLA. "Whether through friends, teachers, TV or social media, children will inevitably be exposed to sad or disturbing news," says Dr. De Antonio. "The best way to prevent unnecessary or unusual anxiety is to start the conversation."

Ask children what they have heard about recent events and how they feel about it. Then, depending on their response and maturity level, discuss the relevant facts and answer their questions honestly. "One effective way parents can reassure their children is by emphasizing the family's preparedness plan," Dr. De Antonio says. "For example, discuss who will pick them

up from school in case of an emergency, go through your home emergency kit together or explain how your home is earthquake proof."

### Parent modeling

"Parents can play a very important role in how their children cope with bad news," Dr. De Antonio says. "Children pick up on how their parents respond to different situations, and if their parents avoid certain topics, they will too." Children may think that they are not allowed to discuss certain issues, or that expressing their concerns will make them look weak or irrational. As a result, they may misunderstand how an event unfolded or overestimate what is wrong. Their internalized worries and anxieties may manifest in other ways later. "All of a sudden, the child may refuse to go to school, not want to play outside or develop unusual fears and phobias," Dr. De Antonio says.

## Conversation tips

- **Age-appropriate language:** Use words your child can understand and speak in a calm, gentle voice.
- **Reassuring body language:** Get down to your child's eye level and hold his/her hand.
- **Sharing acts of kindness:** Hearing stories of strangers helping each other or community philanthropy efforts can be uplifting.
- **Meaningful ways to cope:** Ask if your child wants to do something special for those affected by tragedy, such as hosting a lemonade stand to collect money for earthquake victims or writing letters of support.



## When to seek help

Parents can usually address a child's concerns through honest, supportive dialogue. However, if a child's anxiety persists and starts to impair his/her daily functioning, additional support may be recommended. "If a child's concerns result in refusal to attend school, fear of outdoor activities, trouble sleeping, or difficulty focusing in school, schedule an appointment with your child's pediatrician," says Dr. De Antonio. A pediatrician will conduct a general health assessment and refer your child to the appropriate mental health specialist, if necessary.



# Consejos de salud para los padres

NOVIEMBRE DE 2017 | VOLUMEN 137

## Cómo hablar con su niño sobre noticias difíciles

Cuando los niños están expuestos a noticias sobre sucesos violentos y trágicos, como desastres naturales o tiroteos, pueden comenzar a preocuparse de que algo parecido podría ocurrirles a ellos o a sus seres queridos. Al hablar con franqueza sobre esos sucesos y explicar en detalle el plan de preparación de la familia en caso de emergencia, los padres pueden aliviar las inquietudes del niño y modelar estrategias positivas para lidiar con estos sucesos.

### Comience un diálogo

Aunque algunos padres podrían tratar de evitar que sus hijos se enteren de noticias angustiantes, la mejor estrategia es una proactiva, comenta Mark De Antonio, MD, director de los Servicios Psiquiátricos de Niños y Adolescentes Internados del Hospital Neuropsiquiátrico Resnick de UCLA. “Ya sea por medio de sus amigos, maestros, la televisión o los medios sociales, los niños se expondrán inevitablemente a noticias tristes o perturbadoras”, indica el Dr. De Antonio. “La mejor manera de evitar ansiedades innecesarias o poco usuales es comenzar la conversación”.

Pregunte a los niños qué fue lo que oyeron sobre los sucesos recientes y cómo se sienten sobre eso. Entonces, según la respuesta del niño y su grado de madurez, comente los hechos pertinentes y responda a las preguntas honestamente. “Una manera eficaz en que los padres pueden tranquilizar a sus hijos es enfatizando el plan de preparación de la familia”, señala el Dr. De Antonio.

“Por ejemplo, indique quién los recogerá en la escuela en caso de una emergencia, muéstreles el equipo de emergencia de la familia o explique cómo la casa está protegida contra terremotos”.

### Modelaje de los padres

“Los padres pueden desempeñar un papel muy importante en cómo sus hijos enfrentan malas noticias”, comenta el Dr. De Antonio. “Los hijos pueden percatarse cómo los padres responden ante distintas situaciones y, si los padres evitan hablar sobre ciertos temas, ellos lo harán también”. Los niños pueden creer que no se les permite hablar sobre ciertos asuntos o que expresar sus inquietudes hará que se vean débiles o irracionales. Por consiguiente, podrían entender incorrectamente cómo ocurrió un suceso o sobreestimar lo que está mal. Sus preocupaciones y ansiedades internalizadas se podrían manifestar en otras maneras posteriormente. “De repente, el niño podría negarse a ir a la escuela, no querer jugar afuera o desarrollar miedos y fobias fuera de lo normal”, comenta el Dr. De Antonio.

## Consejos para las conversaciones

La meditación de atención consciente ofrece una gama de beneficios mentales, físicos y emocionales, incluidos los siguientes:

- **Lenguaje adecuado según la edad:** use palabras que el niño pueda entender y hable calmadamente con una voz suave.
- **Lenguaje corporal reconfortante:** inclínese para hacer contacto visual con el niño y sosténgale la mano.
- **Comente actos de bondad:** oír relatos de gente extraña ayudándose mutuamente o sobre los esfuerzos de filantropía en las comunidades puede ser alentador.
- **Medidas significativas para lidiar con situaciones:** pregunte al niño si desea hacer algo especial para las personas afectadas por una tragedia, como vender limonada en un kiosco a modo de recaudar dinero para las víctimas de un terremoto o escribir cartas de apoyo.



## Cuándo buscar ayuda

Los padres generalmente pueden abordar las inquietudes de un niño mediante un diálogo honesto y comprensivo. Sin embargo, si las ansiedades del niño persisten o comienzan a interponerse en su funcionamiento diario, podría ser útil obtener apoyo adicional. “Si las inquietudes del niño lo llevan a negarse a ir a la escuela, o a temer hacer actividades afuera, o tener dificultades para dormir o enfocarse en la escuela, haga una cita con el pediatra del niño”, recomienda el Dr. De Antonio. El pediatra hará una evaluación general de la salud y remitirá al niño a un especialista adecuado en salud mental, si fuera necesario.