**Volviéndote un(a) Experto(a) Consumidor(a) de Noticias**

Vivir en un mundo con noticias y redes sociales disponibles 24/7 puede hacer más difícil determinar los hechos reales relacionados con un evento. Las situaciones de crisis que se desarrollan rápidamente son particularmente propensas a generar información incorrecta, como rumores, equivocaciones, y teorías o especulaciones.

Cuando recién te enteres de un evento noticioso, ten estos puntos en mente:

* **Considera la fuente.** ¿La información viene de un medio de comunicación con buena reputación o de una fuente verificable? Si estás viendo una entrevista o un discurso, ¿la persona ha proporcionado información adicional para respaldar lo que está diciendo?
* **Reconoce tus inclinaciones.** Tus preferencias personales en los ámbitos político y social tienen una fuerte influencia en cómo reaccionas a una noticia. Antes de responder con enojo, averigua tanta información como puedas.
* **Verifica la fecha.** Si estás leyendo una noticia o una publicación viejas, busca las noticias de seguimiento para saber si la situación ya se ha resuelto o no.
* **Lee más allá del encabezado.** A menudo, los encabezados son escritos para atraer la atención o para enfocarse en el peor de los casos. Lee la noticia en su totalidad para averiguar los hechos reales.
* **Verifica utilizando fuentes múltiples.** Es una buena idea visitar al menos dos o tres medios de comunicación diferentes para verificar los hechos y comparar los detalles.
* **Haz tu propia investigación.** Los eventos mundiales complejos son difíciles de entender en los extractos o en las publicaciones de las redes sociales. Toma el tiempo para averiguar sobre el tema con más detalle.
* **Ten cuidado de las parodias.** Las noticias y las cuentas de redes sociales que son parodias son algunas veces confundidas con fuentes legítimas.
* **Establece límites.** Pasar demasiado tiempo viendo sitios de noticias o de redes sociales puede ser estresante. Si te estás sintiendo abrumada o abrumado, aléjate un poco y participa en una actividad relajante por un rato.

Una dieta constante de malas noticias te puede dejar sintiéndote con mucho estrés y ansiedad. Asuntos de Vida te puede ayudar a lidiar con tus sentimientos y a establecer límites saludables. Llama 24/7/365.

Llama gratis a Asuntos de Vida en cualquier momento. 1-800-634-6433

Asistencia con tu Vida, tu Trabajo, tu Familia, y tu Bienestar – 24/7/365

mylifematters.com

Llama por cobrar al +1 262-574-2509 si llamas fuera de Norteamérica

Están disponibles servicios de traducción y de DTS

©2023 Empathia, Inc.