



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 políticas y sociales personales pueden influir 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 antigua, busca historias de seguimiento para averiguar si se ha resuelto y cómo se ha resuelto la situación.
- **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. Comprométete a aprender sobre el tema en más detalle.
- **Desconfía de las parodias.** Las noticias y las cuentas de redes sociales que son parodias son algunas veces confundidas con fuentes legítimas. También ten cuidado con los 'deepfakes' (medios digitalmente manipulados).
- **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. LifeMatters te puede ayudar a lidiar con tus sentimientos y a establecer límites saludables.

1-800-367-7474

Asistencia con tu Vida, tu Trabajo, tu Familia, y tu Bienestar
mylifematters.com • 24/7/365

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

Los servicios de ayuda en los idiomas hablados y escritos que usted prefiera están disponibles en forma gratuita llamando al 1-800-367-7474.

