

שרות פסיכולוגי חינוכי

Estado de Israel

Ministerio de Educacion

Depto. Pedagógico

Servicio de asesoramiento psicológico

Notificado para padres - como enfrentar las preocupaciones de los niños por el Corona

Queridos padres:

En estos días nos encontramos en una realidad la cual no conocemos, con respecto a la propagación del virus Corona. Este incidente despierta una variedad de sentimientos y sensaciones que a veces incluyen dudas, miedos, vulnerabilidad, inseguridad y preocupación por lo que vendrá. Los niños y adolescentes viven también la complicación de esta realidad y están afectados por la experiencia y los mensajes que ellos escuchan a su alrededor y por supuesto el de sus padres. Además, los niños y adolescentes están rodeados de mucha información la cual no siempre es correcta y no apta para su edad, lo que dificulta ver las cosas de manera equilibrada y con la posibilidad de enfrentarla de forma eficaz. Por lo tanto, ellos pueden desarrollar dudas y miedos, que pueden aumentar y crear una experiencia de impotencia. Ahora les vamos a enumerar algunos puntos para facilitar el afrontamiento de los chicos

Hay que tener en cuenta

- 1. Conversar con los chicos de forma abierta sobre el tema, con tranquilidad,** sin detalles innecesarios. Una charla directa, la cual se adapte a la etapa de desarrollo de los niños y los jóvenes, la información debe ser dada de forma tranquila y equilibrada. Es importante que los eventos se perciban a través de los ojos de los adultos mas cercanos.
- 2. Evitar conversaciones "frente a los chicos",** la gente adulta suele tener conversaciones sobre temas difíciles al lado de niños pequeños, pensando que los niños no entienden. Es importante recordar que entender parcialmente y estar expuestos a tonos preocupantes de las conversaciones, perjudican. El niño absorbe los mensajes no verbales, partes de información y puede crear una imagen, la cual asusta mas que la propia realidad. Las conversaciones de adultos deben tenerse con

שרות פסיכולוגי חינוכי

adultos. A los niños es importante explicarles de forma interesante cual es la situación actual, relatar que es lo que se puede hacer y evitar proyecciones futuras.

3. Limitar el tiempo el cual se ven las noticias en la televisión y en las redes sociales. También cuando se está expuesto a noticias verdaderas, estar siempre ocupado con ellas, puede llegar a causar inquietud y ser estresante (tambien a adultos). Para aquellos que ya poseen una tendencia a la ansiedad, la exposición constante de noticias puede aumentar la ansiedad. Vale la pena disminuir y regular lo que ven los niños y conversar con los adolescents sobre los daños que pueden haber si se exponen mucho.

4. Mantener la rutina lo más posible. Si ustedes o sus hijos también están en aislamiento, es importante crear una rutina diaria para todos los que conviven en la casa. Una rutina que exprese los días de semana y no Shabat. Se recomienda hacer una tabla de rutina donde apezcan los días y horas y completarla junto al niño o al adolescente y en el cual haya actividades incluyendo también seguridad, a pesar de los cambios, hay otros aspectos de nuestras deportes. La rutina fortalece la vidas que quedaron intactas y son el ancla y nuestros puntos de apoyo.

5. Distintas actividades y roles con significado, mas si estan relacionados con el enfrentamiento del incidente. Fortalecen la sensación de control de la situación, seguridad y esperanza. Distintos roles, aunque sean "chicos", tienen potencial positivo y contribuyen a la sensación con capacidad de gestionar situaciones. Roles relacionados con quehaceres domésticos, preparación de comida, creaciones, contacto con la familia y amigos a través de medios tecnológicos.

6. Fortalecimiento de relaciones sociales en variedad de formas y aumento de conexión social, son fuerzas que curan y apoyan. En la propagación del virus Corona existe el riesgo de una mayor separación, por el miedo a un contagio. Pero justo ahora hay que hacer todo para establecer conexiones sociales y evitar la separación. Es importante recordarles a los niños como pueden ayudar a sus amigos que se encuentran en aislamiento (poner un mishloaj manot en la puerta de su casa, conectarse con ellos a través de las redes sociales o por telefono). Una nueva investigación demuestra que quien es activo, se encuentra con menor riesgo de padecer ansiedad.

7. Distracciones como juegos, creaciones, mirar películas, cocinar, pasear... pueden ayudar mucho. Si estas actividades se hacen en compañía de los padres, alegran mucho más.

8. Humor, chistes y una actitud ligera sobre el tema pueden absolutamente calmar, alegrar y posibilitar una recarga de energías.

9. Atención a un niño con mayor dificultad es muy importante. Si se encierra en si mismo, no participa mucho de las actividades que se realizan, dice que no tiene hambre, habla de miedo que le produce insomnio y dificulta su capacidad de dormir, denle la posibilidad de compartirlo con ustedes y no anulen sus sentimientos. Pregúntenle que es lo que necesita para tranquilizarse en esta situación complicada, enséñenle a respirar profundo y háganlo junto con él, sugieranle

שרות פסיכולוגי חינוכי

distracciones que él desee, armen juntos oraciones que fortalezcan y aumenten el humor y colóquenlas a la vista en distintos lugares de la casa.

10. En cualquier caso que necesiten asesoramiento y ayuda pueden contactarse con la asistencia de ayuda en los colegios (coordinadoras de clase, consejeras y psicóloga)

En el horario de 8.00 a 16.00 horas se puede establecer contacto telefonico con el servicio psicologico: 049510175

En esta nueva realidad que nos encontramos amenazados con la salud y la incertidumbre, es importante también confiar en nuestras intuiciones como padres saber que tenemos la capacidad para enfrentar esta realidad como adultos y hacienda propia la de nuestros hijos. Deseándoles .buena salud para todos

" Compartamos nuestros momentos de incertidumbre, asi será más fácil sobrellevar el momento"

Miri Feifenboim y Rami Klainshtein