

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 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 deportes. La rutina fortalece la

Estado de Israel
Ministerio de Educacion
Depto. Pedagógico
Servicio de asesoramiento psicológico

seguridad, a pesar de los cambios, hay otros aspectos de nuestras 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 teléfono).
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.
Pregúntele que es lo que necesita para tranquilizarse en esta situación complicada, enséñele a respirar profundo y háganlo junto con él, sugiérane 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 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, así será más fácil sobrellevar el momento"

Miri Feifenboim y Rami Klainshtein)

Estado de Israel
Ministerio de Educacion
Depto. Pedagógico
Servicio de asesoramiento psicológico