



ISRAEL TRAUMA COALITION
response. preparedness. resilience.

**A la luz de las preocupaciones planteadas por la epidemia de Corona,
hay consejos para los padres:**

Queridos padres,

Estamos presenciando la propagación de la epidemia de la Corona en todo el mundo y en esta etapa no está claro qué efecto tendrá esto en Israel. Actualmente, la rutina de la vida en la mayoría de los lugares del país continúa, pero debemos prepararnos para un cambio en esta situación. Las publicaciones sobre el virus Corona en los medios representan una amenaza desconocida. Este es un nuevo tipo de preocupación, no una de las cosas con las que ya estamos acostumbrados a lidiar y por lo tanto, puede estresarnos y afectar nuestro estado emocional y a nuestros hijos.

Queremos aumentar la capacidad de hacer frente a este estrés y así mejorar nuestra capacidad de recuperación. Las dos causas principales del estrés son la incertidumbre y la sensación de impotencia. Para reducir la incertidumbre, se debe proporcionar información relevante y adaptarse a la etapa de desarrollo de cada niño.

Para lidiar con la sensación de impotencia, uno debe mejorar su sentido de auto-capacidad. Puede hacer esto por cualquiera de los siguientes medios:

1. Manteniendo tu rutina
2. Actividad alentadora

Ustedes, los padres, son la fuente más importante para tratar con su hijo en tiempos de crisis. Debido a esto, es importante que esté atento a los signos de angustia del niño y le brinde apoyo y confianza.

En primer lugar, se deben seguir las pautas actualizadas del Ministerio de Salud. Puedes encontrarlos en el enlace:

https://govextra.gov.il/ministry-of-health/corona/corona-virus/?qclid=Cj0KCQiA1-3yBRCmARIsAN7B4H1H_GjTv0pzE7TXVmuhLHQ9iTMq8E1j_cG5WzK41sCyKpLe2B3cQ8kaAnzOEALw_wcB#lecturersCollapse-34482-3

Aquí hay algunos consejos prácticos para ayudarlo a usted y a su hijo a sobrellevar:

- Adopte dos reglas vinculantes que sean ciertas para todos los niños de todas las edades:



ISRAEL TRAUMA COALITION

response. preparedness. resilience.

1. No te escondas: tienes que crear una atmósfera de compartir, sin secretos, puedes hablar de todo y hacer cualquier pregunta. Por el contrario, si los padres están acurrucados entre ellos, los niños se dan cuenta de que algo peligroso está sucediendo y que se están escondiendo.
 2. No inunde: si el padre se siente abrumado por la preocupación o la presión, primero se está cuidando a sí mismo. Es permisible hablar sobre cosas que nos preocupan, pero solo cuando no lo hacemos por inundación, sino porque no podemos hablar al mismo tiempo sobre cómo lidiar con la preocupación.
- Intente mantener la rutina: la rutina da confianza a los niños. Asegúrese de mantener hábitos, horarios de comidas y sueño regulares. Cree oportunidades para que los niños compartan sus pensamientos y preguntas con usted. Juegue con su hijo, encontrará cosas que usted y sus amigos disfrutarán juntos.
 - Limite la exposición de los niños a los nuevos lanzamientos: evite exponer excesivamente a su hijo a transmisiones y debates. Esto es especialmente importante en preescolar y primaria.
 - Relacione la información con el nivel de comprensión del niño: solo dígales la verdad, de una manera simple y tranquilizadora, sin dar detalles. Proporcione información al niño y una explicación de que hay un virus llamado Corona y que el Estado de Israel está tomando medidas para mantenernos a todos a salvo. El exceso de información puede confundir a los niños y causar miedo e inseguridad. Esté atento a las preguntas y al contenido que atraiga a los niños y medie la realidad de acuerdo con sus preguntas. Es aconsejable ayudar al niño a distinguir entre hechos y rumores, lo que ayudará con un sentido de control sobre la situación. Enséñeles que no todo lo que escucha en la calle o escribe en la red es cierto, y que lo mejor es preguntar siempre a sus padres.
 - Aumente la sensación de control y capacidad de su hijo: enséñele a cuidarse a sí mismo y a su entorno cuidando la higiene, como cubrirse la boca y la nariz al estornudar o toser por un pañuelo o codo desechables, lavarse las manos con jabón antes de comer y después de usar el baño.

Aquí hay algunos ejemplos de actividades que pueden iniciarse: pídale al niño que le enseñe a su hermano menor las reglas de higiene, haga un video o escriba una historia que les enseñe las reglas de higiene, prepare un anuncio con las reglas para los miembros de la familia. De esa manera, el niño se sentirá significativo y colaborará en el esfuerzo de prevención de la adherencia.



ISRAEL TRAUMA COALITION
response. preparedness. resilience.

- Tenga en cuenta sus reacciones ante el evento: los niños aprenden a responder a la situación observando a los adultos en su entorno. Los niños reconocerán su nivel de tensión y responderán en consecuencia.

Si se requiere que su familia permanezca aislada:

- Recomendamos escuchar música y realizar actividad física. Hay muchas cosas que puede hacer en interiores como bailar, saltar la cuerda, hacer bolas de softball, dedicarse con un globo inflable y más.
- Encuentre empleo divertido para los niños: juegos de mesa, dibujar, crear, leer libros, etc.
- Puede practicar ejercicios de respiración e imágenes guiadas con los niños en Internet. Estos ejercicios ayudarán a regular lo emocional.

Learning Aprendizaje a distancia: es posible y deseable conectarse al sitio web "Aprendizaje a distancia" del Ministerio de Educación

Es importante crear una actividad estructurada, regular y completa para los niños.

En qué casos debe buscar ayuda profesional?

Las reacciones emocionales poderosas son normales en respuesta a una crisis o una situación de estrés significativo. En general, tienden a desvanecerse después de algunas semanas. En esta etapa, los niños y los adultos vuelven a sus actividades normales y normales. Si las reacciones emocionales persisten más de dos semanas o empeoran, lo que afecta significativamente la capacidad del niño o de los padres para funcionar en la escuela / trabajo / hogar, considere buscar ayuda profesional.