

"היה לך למשיב נפש" (רות ד' 15)

Padres y Familia en una emergencia



Empecemos con ustedes, Padres.

Organizar la Familia y la rutina en el estado actual de incertidumbre:

Preparativos:

Si tienen un espacio protegido o refugio prepáralo con todo lo que piensan necesitarán para una estancia corta o larga. Si bajaban al refugio de noche con los niños, es preferible quedarse allí.

Traten de dormir, incluso descansar y cerrar los ojos como relajación para el cuerpo. Mejor que estar dando vueltas por el apartamento.

Si se encuentran en un refugio compartido, asegúrense de unir un equipo de vecinos para organizar el espacio (limpieza, alimentos, bebidas) y lo mejor es hacerlo por turnos.

Ventilen el lugar con ventiladores y preparen un espacio para los niños pequeños y uno designado para que ellos jueguen.

Evita los conflictos en este momento tan intenso, distraerse con las pantallas si les ayuda puede ser una solución. Aunque pueda parecer "anti-educativo" ten a mano dulces y golosinas; es mejor la fruta, pero esta puede atraer moscas, Ahora es momento de "complacer".

Si hay adolescentes con ustedes, trate de integrarlos en las tareas necesarias, intenta no molestarte con ellos si están en WhatsApp / Tik Tok con sus amigos.

Asegúrense de no salir a ver la interceptación de la Cúpula de Hierro y expliquen el peligro debido a la caída de los fragmentos.

Si salen a hacer las compras necesarias o al trabajo, siempre que lleguen al destino informen a sus familiares que están en un lugar seguro.

Asegúrate de que todos los miembros de la familia que salen envíen un mensaje de texto cuando llegan a un lugar seguro.



En caso de que la alarma suene y estén fuera de casa al llegar a un lugar seguro, avisen a sus familiares para tranquilizarlos.

Corrieron para llegar a un espacio protegido y están agitados, nerviosos, "No" entren en pánico, miren a su alrededor - todos los que se supone que deben estar, están ahí!

Dilo en voz alta, ahora repite "Estoy en un lugar seguro" o " Estoy seguro!" al menos cinco veces.

Estamos en un lugar seguro!

Alienten a los niños a decirlo junto con ustedes en voz alta.

Todavía sienten que tiemblan? Salten 10 - 20 veces lo más alto que puedan.

Al terminar, presta atención que la respiración y al ritmo de tu corazón lentamente se repone.

Si están con familiares o amigos, abrácese con fuerza y palmeen la espalda uno del otro.

Hazlo por unos minutos. Esto también reducirá la excitación.

Si ya tienes una lista de cosas por hacer este es el momento de comenzar con ella: dónde sentarse, qué hacer ahora; beber, comer algo, comunicarse con familia o amigos para informarles que están bien.

Maneja la Cordura - Éste es un punto esencial. Sientes que todo se desmorona sobre ti!?

Ya hicieron varias actividades, jugaron, cocinaron, limpiaron, se conectaron por zoom como durante la época de corona ... están preocupados por el futuro?

Comencemos por lo más sencillo: **Respiraciones**. Nuestro cuerpo reacciona a las presiones a las que estamos sometidos y a las dificultades que se acumulan, oxigenémoslo un poco.

Sal al balcón con una taza de café por algunos minutos o escucha música que te tranquilice. Simplemente respirar!

Especialmente cuando ustedes se sienten ansiosos, preocupados, agotados, exhaustos o nerviosos.

De manera consciente respira, inhala y exhala presta atención! **Inhala! Exhala!**

Sólo cuando expulsamos el aire de nuestros pulmones hay lugar para respirar.

Exhala el aire de los pulmones lentamente (cuenta mentalmente hasta 7), espera 2 segundos y entonces aspira aire.

Háganlo por lo menos 10 veces y notarás cómo la presión baja y estarán más tranquilos.

Y aquí, justamente al final, díganse algo positivo referente a ustedes mismos. Recuerde el lema: "Póngase ustedes primero la máscara de oxígeno".

Cuando se sientan ansiosos, intenten no enojarse con los demás, es preferible explicar la situación "esto me pasará si me dan algunos minutos" o salir un rato al balcón, tomar una taza de café o agua, tomarse una ducha rápida, ellos lo entenderán.

Asegúrate de tener a alguien que pueda acompañar con los niños y tomarte un descanso de todo lo que en el momento te agobia.

A si, esto signifique permitir a los niños estar más tiempo frente a la pantalla del televisor para tener un poco más de tiempo para ti mismo, pues que así sea!

Comuníquense con algún amigo o familiar, hablen con alguien que pueda tranquilizarlos. Es posible que pueda ayudar contarle a alguien lo que les está molestando y de esta manera descargarlo de tu pecho. Un sistema de soporte y ayuda de este tipo es de suma importancia en tiempos desafiantes como éstos.

En todo momento que sientan necesidad, existen muchas líneas telefónicas de contacto, ayuda y apoyo en donde encontrarán personas siempre dispuestas a ayudar.

Tomate un momento para mirar el pasado. Centrarse en eventos pasados en que manejaste dificultades y las superaste! Y gracias a esto eres una persona más fuerte hoy.

Recuérdate a ti mismo que esta crisis también la superarás y cree en tus capacidades y cualidades constantemente.

Pregúntate: Quién más puede echarme una mano? Un vecino, algún familiar / amigos, algún pariente

Qué me gusta hacer? Pueden los niños compartir esta actividad conmigo?

Hay una famosa canción en hebreo "Pequeños regalos" de Rami Kleinstein Dice así:

"Pequeños obsequios, alguien me envió pequeños obsequios"

Fragmentos de círculos de intención de fe.

Practiquemos pequeños actos de bondad.

Hay vecinos en mi edificio o cerca de mí que necesiten ayuda?

busquen en su lista de teléfonos a alguien con quien no hayan hablado en mucho tiempo y sabes que estarán felices con una corta

llamada telefónica o mensaje personal ...

Un regalo para mí: algo positivo que me haga sentir bien.



Inventario diario: Al final de cada día, presta atención y anota por ti mismo

algo que hayas logrado, aprendido o por lo que estés agradecido.

Esto ayudará a diluir parte de la negatividad que has experimentado y te recordará que no todo lo que está pasando ahora mismo es malo o deprimente.

Finalmente, la noche llega

Busquen un lugar tranquilo para ustedes, los padres, prepárense alguna bebida. Inclusive para relajarte prendan la televisión como modo de "limpiar la cabeza. Mejor no ver noticias sobre misiles o bombardeos, no más comentaristas o política.

Si les parece apropiado una película, busquen una tranquilizadora y divertida y cuando suene la alarma, actúen inmediatamente.

Aparte de esto, tómense 3 minutos para cada uno de ustedes y desahóguense a gusto durante 3 minutos - nadie les molesta, no hay que dar explicaciones, escucha a tu pareja, no hagas comentarios "solo escucha" y luego cambien así él o ella también podrán desahogarse, luego tómense un buen respiro profundo.

Y ahora cada uno, a su vez, dice por que piensa que se merece un aplauso "Me merezco un aplauso porque ... y luego Te mereces un aplauso porque..."

Ahora se cambian de posición y el/la cónyuge dice: "Me merezco un aplauso porque ... y luego "Te mereces un aplauso porque..."

Terminaron. Traten de encontrar un rato apropiado para planear el día siguiente ... y traten de pensar en algo agradable para agregar al orden del día.

**Si les resulta apropiado seguir leyendo consejos para la vida diaria,
sigue a continuación**

**Si por fin encontraron paz, silencio...
entonces no ahora, es posible seguir en otro momento.**

Padres de niños en edad de Jardín de Infantes



Para niños pequeños, un padre en estado de ansiedad asusta mucho. Los hijos se apoyan en sus padres para aclarar situaciones inciertas; si los padres se sienten ansiosos y asustados de forma frecuente, el niño se sentirá inseguro y esto influye en el día, en el hogar y todo lo demás.

Traten de mantener una compostura tranquila y neutral frente a los niños, aun así, ustedes se esfuercen para dominar las ansiedades y preocupaciones.

Presten atención a las expresiones de la cara, a las palabras que eligen y a la intensidad de los sentimientos que ustedes expresan, porque los niños saben y entienden, ellos son como pequeñas esponjas y perciben todo.

Si bien no deseas que tu hijo sea consciente de tu ansiedad, está claro que no tienes que reprimir tus emociones.

Está bien, e incluso es saludable, que los niños vean que sus padres enfrentan estrés de vez en cuando. pero también es importante explicarle al niño por qué reaccionaron de tal forma.

Los niños no siempre pueden expresar sus sentimientos. A los más pequeños les resultará más fácil si les enseñamos a usar un diccionario o un “mapa” de sentimientos, en lugar de decirles “Dime cuánto miedo tienes”. Con la ayuda de una tabla de sentimientos que podrán encontrar en el internet, podrán pedirles a los niños que les muestren el sentimiento o la sensación que ellos experimentan en este momento.

Ustedes también pueden usar un semáforo para ayudar a los niños a expresar cuán fuerte es su sensación: la luz roja significa que ellos se sienten asustados, la luz amarilla significa que se sienten medianamente mejor y la luz verde que están bien.

Tengan en cuenta que al principio será probablemente rojo, pero si después de algunos minutos cambia al amarillo o al verde, ustedes también se tranquilizarán.

Una pregunta que mortifica a los niños es, cuándo volvemos al jardín de infantes? Cómo se les explica a los niños de 3 – 6 años que recién comenzaron a acostumbrarse al jardín de infantes después de un año interrumpido, una maestra jardinera que recién conocieron,

y ahora nuevamente se encuentran con una nueva rutina y permanecerán en casa durante algunos días?

La buena noticia es que ellos ya conocen la época de “Corona” y por lo tanto quedarse en casa no es algo nuevo. Pero todavía carecen de contacto con otros niños. Intenta conectarlos con amigos. Puede ser en un refugio; puede ser en la casa de algún amigo que tenga una habitación grande y protegida. Para los niños como para los adultos, la conexión social es extremadamente importante.

Rutina: Sí, sé que ya han oído hablar de esto, pero no hay otra opción.

para mantener la salud mental y emocional de los niños hay que crear una rutina.

Entre más pequeños son los niños debe ser una rutina clara y consistente. Puede incluir tiempo para pantallas, pero no solos.

Comencemos con los preparativos corrientes de cada mañana, actividad, cualquiera que sea, durante la mañana hasta el *zoom*, si es que se realiza. Y también después del *zoom*. Recuerden que el *zoom* es fatigante, y por lo tanto es necesario un recreo, alguna actividad física (precisamente no nuevamente pantallas de inmediato), tiempos para las comidas, actividad que causa goce (por ejemplo, pintar sobre los azulejos en el cuarto de baño con pinturas manuales) por lo general el espacio del cuarto de baño es un lugar relativamente seguro, preparen una misión casera apropiada a la edad del niño. Y si es posible, un plan diario hasta la hora de ir a dormir es preferible que sea lo más definida posible.

Preparen con el niño una lista de deseos que quisiera introducir para el día siguiente.

Hagan con él un dibujo tranquilizador para que lo ponga debajo de su almohada antes de dormir (es posible ayudarse con el libro “Buenas noches” de Alona Frenkel).

Si es apropiado, preparen con el niño una plegaria por la paz de la familia. Imprímanla y denle al niño dibujar o adornar y nuevamente antes de ir a dormir incítenlo a leer la “plegaria con ustedes”.



Traten de iniciar un “encuentro en *Zoom*”

(de hasta 3 niños) con la maestra jardinera, aunque fuere por 15 minutos. Recuerden que cuando el estado de emergencia se termine todos volverán a reencontrarse.

ADOLESCENTES

Camaradería respetando el individualismo:

Algunos adolescentes experimentan la estadía en el hogar como un "descanso" de los compromisos como estudios, clases, etc. como un tiempo de total autonomía y convierten el día en la noche.

Es hora de hacer una "reunión" de padres e hijos, sobre todo con los adolescentes y compartir con ellos la situación y proponerles ser socios en la casa. Un diálogo que invita a la asociación.

Esta asociación significa tareas y responsabilidades.

Se sabe que la responsabilidad aumenta la motivación y una de ellas puede ser "la de cocinar algo para la familia" o "preparar algo en caso que se necesite entrar al espacio protegido. Dale mano libre para planificar y preparar la comida y solo si piden ayuda hazlo. (Sí!, la cocina a veces se ve desordenada) pero recuerda que queremos sacarlos de pasividad e incluirlos.

Por supuesto, cada familia encontrará su equilibrio.

Los adolescentes pueden estar preocupados por sí mismos, pero también son muy sensible a los padres y a sus preocupaciones.

Trata de **NO** demostrar pesimismo al futuro.

No es vergüenza reconocer que también a ustedes les resulta difícil



Un día al revés o convirtiendo el día en noche y la noche en día:



En situación en que la escuela está cerrada, los adolescentes, tienden a convertir el día en noche y la noche en día. Es importante recordar que "ahora no es el momento adecuado de entablar batallas". Sí, establecer un "estatus quo". Vamos a convertir todo comportamiento en ley.

Por ejemplo, si la hora razonable de despertarse es las 12 del mediodía - ésta es la hora que ustedes quieren verlos y éste es el momento en que ustedes esperan la ayuda que convinieron con ellos.

Si no establecemos leyes que toman en cuenta la situación, todo el tiempo lucharemos o estaremos frustrados o llegaremos a confrontaciones. Traten de llegar a un arreglo qué es lo que ustedes quieren hacer en conjunto. Lleven a cabo un "tire y afloje", resuman lo acordado ... y sean consecuentes.

Hace tiempo lo llamamos los principios de **O. D. C.**

Obligación - Todos están obligados a lo consentido.

Decisión - Si se ha establecido un acuerdo, no se entra en tratos, esto es lo convenido.

Consistencia - Intentemos de no “cansarnos”, porque en el momento que nosotros transmitimos el mensaje que “nos cansamos de este juego”, lo acordado se derrumba.

Pasividad y Pantallas:

Este es un ámbito que está relacionado al tema anterior, entonces, ante todo, seamos claros, por empezar esto no comenzó hoy,

es una generación de pantallas! Y en la vida diaria, o nos acostumbramos, o luchamos. Hoy día, es un canal casi exclusivo para la comunicación y los adolescentes están allá ya hace tiempo. A los adolescentes les es difícil encerrarse



en casa, no están acostumbrados a ello, y por otra parte están acostumbrados a estar todo el día frente a las pantallas. El problema por supuesto es la cantidad de tiempo y el hecho que eso causa pasividad. Traten de introducir tiempos de actividad y esto es cierto para cualquier edad. La pasividad contrae a obesidad en el ámbito corporal, y a depresión o tristeza en el ámbito espiritual. Un acuerdo respecto a la hora de levantarse y tareas en común se refieren por otra parte al tiempo de pantallas. Cuando nosotros estamos ocupados en una tarea, la pantalla se convierte en punto secundario.

Presiones sociales frente a las Órdenes Estatales

Ustedes se enfrentan con la objeción “Pero todos se encuentran afuera” o “yo sólo me encuentro con un amigo” y por supuesto es difícil mantener una relación romántica sólo por medios virtuales.

Estén listos y abiertos a escuchar. Ustedes no están obligados a acceder, pero escuchar y ser empáticos es la base. Después, y a diferencia de situaciones diarias, las Órdenes Estatales “se encuentran de tu lado”, no es decisión de ustedes, es la ley. Si les parece que sus hijos se exponen a peligros traten de hablarles emocionalmente respecto a su responsabilidad hacia la familia. Si creen que sus hijos corren el riesgo de estar expuestos a peligros, intenten hablar con sus corazones sobre su responsabilidad para con la familia.

Cuando "todos tus argumentos se acaben "siempre pueden obtener ayuda de las fuerzas del orden.

Volveré a la esencia: Los niños no son de vidrio frágil - la mayoría son resistentes y con fuerzas morales y listeza, lo que asusta es la inseguridad y la imaginación de lo que puede suceder y lo que tranquiliza son conversaciones abiertas, adultas y respetuosas mutuamente.

Y recuerden nuestro lema:

**"En caso de emergencia, colóquense primero la máscara de oxígeno
y luego colóquenle la máscara a su hijo**

Prof. Mooli Lahad

Presidente del Centro de Recursos



משאבים
לפיתוח משאבי התמודדות
מיסודו של המרכז לשעת חרום
ע"ר 580154888



משאבים
לפיתוח משאבי התמודדות
מיסודו של המרכז לשעת חרום
ע"ד 580154888



Recursos a su disposición en una variedad de áreas

Unidad de Apoyo: Asistencia a organizaciones y autoridades

Asesoramiento, formación, conferencias y más

Dalia Amos 050-743844 daliaa@icspc.org

La unidad clínica: para el tratamiento de la ansiedad y el trauma

contact.clinic@icspc.org 054-3844015

**Cursos y formación para profesionales
En el campo del tratamiento de la ansiedad y el trauma:**

Or Avnat or@icspc.org 054-4221813

Unidad de investigación, tienda para profesionales y más información:

**Visite el sitio web de recursos <https://www.icspc.org>
cspc@icspc.org 04-6900600**