

CONSEJOS PARA EDUCADORES

- Mantener la rutina de clases, enseñar lo que está planificado e incorporar vinculación con la actualidad en los espacios que sea necesario, o cuando los alumnos planteen preguntas.**
- La **actualización excesiva en las redes y las noticias** nos proporciona una sensación de control, una ilusión de control. Como si estuviéramos constantemente actualizados, estamos haciendo algo significativo. Lo correcto es actualizarse de manera moderada. Dos o tres veces al día.
- ESCUCHAR sus preguntas y preocupaciones. Responder de manera precisa y empática. Escuchar sus sentimientos y opiniones. No censuremos sentimientos desagradables como el miedo o el enojo por la situación.**
- Sentimiento de culpa:** si no estamos conectados a las noticias las 24/7, podemos sentirnos culpables. Es similar a la "culpa de los sobrevivientes" por haber perdido a sus seres queridos o lidiar con la dificultad, y nosotros somos "privilegiados": por lo tanto, expresamos nuestro apoyo conectándonos a las noticias. Pero en realidad, solo nos debilitamos a nosotros mismos.
- Los videos y testimonios a los que estamos expuestos actualmente son más grandes de lo que nuestra alma puede contener. Es **importante recordar que nuestra alma es valiosa y lo importante que es cuidarla y no abrumentarla con información aterradora, asumiendo que se recuperará por sí sola.** Deberíamos tratar nuestra alma como una "entidad externa" que debemos proteger y cuidar. Al igual que preferimos evitar la comida chatarra extrema para nuestro cuerpo, esto es la comida chatarra para el alma, y debemos prestar atención a lo que introducimos y en qué cantidad.
- Tomar descansos** y hacer cosas que despejen la mente. Jugar, escuchar música, hacer cualquier tipo de actividad física, ver una película. De esta manera, refrescaremos nuestra alma y no cargaremos a los alumnos con nuestra angustia.
- Detectar.** Es nuestra misión detectar alumnos o grupos con menor resiliencia y derivar a los equipos psicopedagógicos para ayudarles puntualmente.
- Estar juntos.** Generar en el colegio espacios para que los alumnos puedan conversar y momentos donde puedan permitir canalizar y expresar las emociones, encuentros de tefila, canto, ceremonia de comienzo de semana o día. Algo que sea diferente a lo cotidiano y que marque la conexión no con las noticias sino con el espíritu de educadores y alumnos.
- Pensar en cómo puedo ayudar y comunicar.** La sensación de haber ayudado a alguien es muy importante y beneficiosa. Ayudar dentro de la escuela, de la comunidad, es una manera de estar juntos. No sólo enviando cosas a Israel. Hay mucho que hacer a nivel local. Conversar con alumnos de escuelas vecinas. Explicar a otros lo que está pasando. Invitar a otros a participar de nuestras ceremonias.
- Evitar crear un "post traumático"** - incluso la exposición a contenido difícil como videos o imágenes puede causar un trauma posterior. Es crítico hablar de ello. Compartir una y otra vez lo que vimos y experimentamos. La responsabilidad y la participación ayudan en el proceso.