

Ale Duarte

26 marzo alle ore 11:45

Tune in to Children - COVID-19

10 Important points - English Version

Dear friends,

I hope this message finds you as well as possible. I'm going to be straightforward in my message in this moment of crisis. Here are 10 important points to reflect in this moment of crisis:

1 - The team of "Tune in to children", which I'm part of, is developing a project to help families to act in this time of uncertainty and risk of infection, living together in quarantine and dealing with the fear present in many families. We will bring you more information about this project in a few days, but as we are moving forward with our project, our goal is to publish a panorama of emotional reactions which we should expect in the upcoming weeks, based on work studies and also on my experience working in disaster areas, on Monday 30th of March (release of the English version). I will announce it here on my Facebook page, as soon as it is ready.

2 – For us as health and education professionals, for us as leaders of our core family, I recommend a lot of discernment and firmness to interpret what is happening both in Brazil and in the world. I'm scared of how the political leaders are dealing with this problem and create a lot more confusion and insecurity amongst the population. Once more, the effect of this behavior will be to bring people to play against each other, especially in these moments of dire living conditions. I would like to suggest a „space in truce“ to act in the best possible way because the crisis is serious. Even if you're still not feeling it in your skin, it's going to get real until it hits its peak. It's like there is an alarm, that a storm is on the way with a prediction to arrive in two weeks, and we choose to evaluate its gravity just by looking at today's blue sky.

3 - Let's anticipate our actions and prevent greater chaos. Emotions will be strong in the next few days and a lot of frustration will come out. As far as possible, make anger, fear, and frustration a real motive to act and put your hands in the field in a positive way. Enjoy the moments of optimism and hope as a space to think of constructive solutions and use the brain and heart to navigate these next few weeks. Observe what people have already experienced in China, Italy, Spain the USA, and other countries, as a reference. Let's exercise empathy in times of adversity and go through this difficulty acting constructively.

4 - The reality is that the world is taking a break, not stopping. The consequences of these chains of breaks we will feel in a matter of weeks around us. Maybe a neighbor with the virus, maybe a friend asking you for help, maybe a sentiment to send money to someone who works with you, maybe another act of violence in your street, maybe an opportunist law or action, a change of interest in yours offers, in the prices of your services/session/class, etc.. Facts are in front of us and we should face them, now and not after. Scared families with kids at home, not knowing if the order is to leave or stay. Domestic Violence on the rise and the opinions polarized as a way to deal with fear. And again the guilt was transferred to the other and the most fragile ones inside the homes. All of this will accumulate the anguish of feeling cornered and not having a way to get out. It's a systemic change and not linear. Simplistic solutions are often partial, inefficient, usually, worsen the problems and are not in favor of the majority.

5 - In a tsunami or earthquake, people get closer, are more supportive and hug in the middle of the mud and dirt, no one cares. In a viral pandemic, we will see an opposite movement, a removal,

and exclusion, and an abandonment even when our bodies are clean. In this run of urgency and uncertainties, some stronger or healthier people minimize the needs of the weaker ones and keep them away from the right to belong to the whole. Use the phone, Skype or Zoom, to mitigate this distance and find each other in a new way. Say that you care about them and want to take care of their right to belong.

6 - Use your leadership and knowledge now, not later, and act with increased regularity, originality and responsibility. Form small groups of support, it will guide us to navigate these turbulent waters.

7 - We're not on vacation and we're not going to come back from one. Again, when this is overcome, it won't be a ride back from the holiday with our routines waiting for us. The change is systemic and the routine is going to be another. The money that circulated the world from Europe, the USA, China, etc., may not come for a while, as all are taking care of their own tragedy.

8 - Review and update the way you work. Maybe our clients have changed their beliefs and need something else from one hour to another. A change of values comes along with this crisis. You must already be realizing that some things or services that you either consumed or offered don't have the same meaning now. This is a sign of a change of values and the same will happen to our clients. They will need a more updated version of what you offer. Tune your listening to the present, don't wait, transform with the crisis, during the crisis, and that means right now.

9 - The authorities want to take us to a gambling game and encourage competition of who will be right at the end of the day. How many are going to die in the virus we really don't know, but the trend of it being many, and without hospital help, is real. Whoever is right, without due action we won't win anything and we will all lose a lot, now and then. The call is to deal with the facts and the real consequences that knock our doors now. Let's focus on the work that we have at this moment, step in, and act in this empty space left aside.

10 - Reconnect with your own wisdom and then the collective wisdom. This is the time to redeem the common sense and focus before taking some impulsive step or cling to dubious information. Don't empty yourself. You are very important to your core. When we empty ourselves, we are out of action, waiting for the other. Here, the point is not to be the owner of the word, but to avoid evasion of responsibility and not ignore what we already know.

Let's go together in this one
Ale Duarte

Ale Duarte
26 marzo alle ore 11:45
Sintonizzati su Bambini - COVID-19
10 Punti importanti - Versione in inglese

Cari amici,
Spero che questo messaggio vi trovi il meglio possibile. Sarò diretto nel mio messaggio in questo momento di crisi. Ecco 10 punti importanti da riflettere in questo momento di crisi:

1 - L'équipe di "Sintonizzati con i bambini", di cui faccio parte, sta sviluppando un progetto per aiutare le famiglie ad agire in questo momento di incertezza e di rischio di infezione, vivendo insieme in quarantena e affrontando la paura presente in molte famiglie. Vi porteremo maggiori informazioni su questo progetto tra qualche giorno, ma man mano che andiamo avanti con il nostro progetto, il nostro obiettivo è quello di pubblicare un panorama delle reazioni emotive che dovremmo aspettarci nelle prossime settimane, sulla base degli studi di lavoro e anche della mia esperienza di lavoro in zone disastrose, lunedì 30 marzo (uscita della versione inglese). Lo annuncerò qui sulla mia pagina Facebook, non appena sarà pronto.

2 - A noi professionisti della salute e dell'educazione, a noi leader della nostra famiglia, raccomando molto discernimento e fermezza per interpretare ciò che sta accadendo sia in Brasile che nel mondo. Mi spaventa il modo in cui i leader politici stanno affrontando questo problema e creano molta più confusione e insicurezza tra la popolazione. Ancora una volta, l'effetto di questo comportamento sarà quello di portare le persone a giocare l'uno contro l'altro, soprattutto in questi momenti di condizioni di vita terribili. Vorrei suggerire uno "spazio di tregua" per agire nel migliore dei modi perché la crisi è grave. Anche se non la sentite ancora nella vostra pelle, diventerà reale fino a quando non raggiungerà il suo apice. È come se ci fosse un allarme, che una tempesta è in arrivo con una previsione di arrivo tra due settimane, e noi scegliamo di valutare la sua gravità solo guardando il cielo blu di oggi.

3 - Anticipiamo le nostre azioni e preveniamo un caos maggiore. Le emozioni saranno forti nei prossimi giorni e ne usciranno molte frustrazioni. Per quanto possibile, fate in modo che la rabbia, la paura e la frustrazione siano un vero motivo per agire e mettete le mani in campo in modo positivo. Godetevi i momenti di ottimismo e speranza come uno spazio per pensare a soluzioni costruttive e usate il cervello e il cuore per navigare in queste prossime settimane. Osservate ciò che la gente ha già sperimentato in Cina, Italia, Spagna, Stati Uniti e altri Paesi, come riferimento. Esercitate l'empatia nei momenti di avversità e affrontiamo questa difficoltà agendo in modo costruttivo.

4 - La realtà è che il mondo si prende una pausa, non si ferma. Le conseguenze di queste catene di fratture le sentiremo nel giro di poche settimane. Forse un vicino con il virus, forse un amico che ti chiede aiuto, forse un sentimento per mandare soldi a qualcuno che lavora con te, forse un altro atto di violenza nella tua strada, forse una legge o un'azione opportunistica, un cambiamento di interesse nelle tue offerte, nei prezzi dei tuoi servizi/sessione/classe, ecc. I fatti sono davanti a noi e dovremmo affrontarli, ora e non dopo. Famiglie spaventate con bambini a casa, senza sapere se l'ordine è di partire o rimanere. Violenza domestica in aumento e opinioni polarizzate come modo per affrontare la paura. E ancora una volta il senso di colpa è stato trasferito all'altro e a quelli più fragili all'interno delle case. Tutto questo accumulerà l'angoscia di sentirsi in un angolo e di non avere un modo per uscire. È un cambiamento sistemico e non lineare. Le soluzioni semplicistiche sono spesso parziali, inefficienti, di solito peggiorano i problemi e non sono a favore della maggioranza.

5 - In uno tsunami o in un terremoto, le persone si avvicinano, sono più solidali e si abbracciano in mezzo al fango e allo sporco, non importa a nessuno. In una pandemia virale, vedremo un movimento opposto, un allontanamento e un'esclusione, e un abbandono anche quando il nostro corpo è pulito. In questa corsa di urgenza e di incertezze, alcune persone più forti o più sane minimizzano i bisogni dei più deboli e li tengono lontani dal diritto di appartenere al tutto. Usate il

telefono, Skype o Zoom, per attenuare questa distanza e trovarvi l'un l'altro in un modo nuovo. Dite che ci tenete a loro e volete prendervi cura del loro diritto di appartenenza.

6 - Usate la vostra leadership e le vostre conoscenze ora, non più tardi, e agite con maggiore regolarità, originalità e responsabilità. Formate piccoli gruppi di supporto, ci guiderà a navigare in queste acque turbolente.

7 - Non siamo in vacanza e non torneremo da una di esse. Anche in questo caso, quando questo sarà superato, non sarà un viaggio di ritorno dalla vacanza con la nostra routine ad aspettarci. Il cambiamento è sistemico e la routine sarà un'altra. Il denaro che ha fatto circolare il mondo dall'Europa, dagli Stati Uniti, dalla Cina, ecc. potrebbe non arrivare per un po', perché tutti si stanno occupando della propria tragedia.

8 - Rivedere e aggiornare il vostro modo di lavorare. Forse i nostri clienti hanno cambiato le loro convinzioni e hanno bisogno di qualcos'altro da un'ora all'altra. Un cambiamento di valori si accompagna a questa crisi. Vi sarete già resi conto che alcune cose o servizi che avete consumato o offerto non hanno più lo stesso significato. Questo è un segno di un cambiamento di valori e lo stesso accadrà ai nostri clienti. Avranno bisogno di una versione più aggiornata di ciò che offrite. Sintonizzate il vostro ascolto del presente, non aspettate, trasformatevi con la crisi, durante la crisi, e questo significa adesso.

9 - Le autorità vogliono portarci a un gioco d'azzardo e incoraggiare la concorrenza di chi avrà ragione alla fine della giornata. Quanti moriranno nel virus non lo sappiamo, ma la tendenza è che sono molti, e senza l'aiuto dell'ospedale, è reale. Chiunque abbia ragione, senza le dovute azioni non vinceremo nulla e perderemo tutti molto, di tanto in tanto. La chiamata è quella di affrontare i fatti e le reali conseguenze che ora bussano alle nostre porte. Concentriamoci sul lavoro che abbiamo in questo momento, interveniamo e agiamo in questo spazio vuoto lasciato da parte.

10 - Ricollegatevi alla vostra saggezza e poi alla saggezza collettiva. Questo è il momento di riscattare il buon senso e di concentrarsi prima di fare qualche passo impulsivo o aggrapparsi a informazioni dubbie. Non svuotatevi. Siete molto importanti per il vostro cuore. Quando ci svuotiamo, siamo fuori combattimento, in attesa dell'altro. Qui il punto non è essere padroni della parola, ma evitare di sottrarsi alle responsabilità e non ignorare ciò che già conosciamo.

Andiamo insieme in questo
Ale Duarte