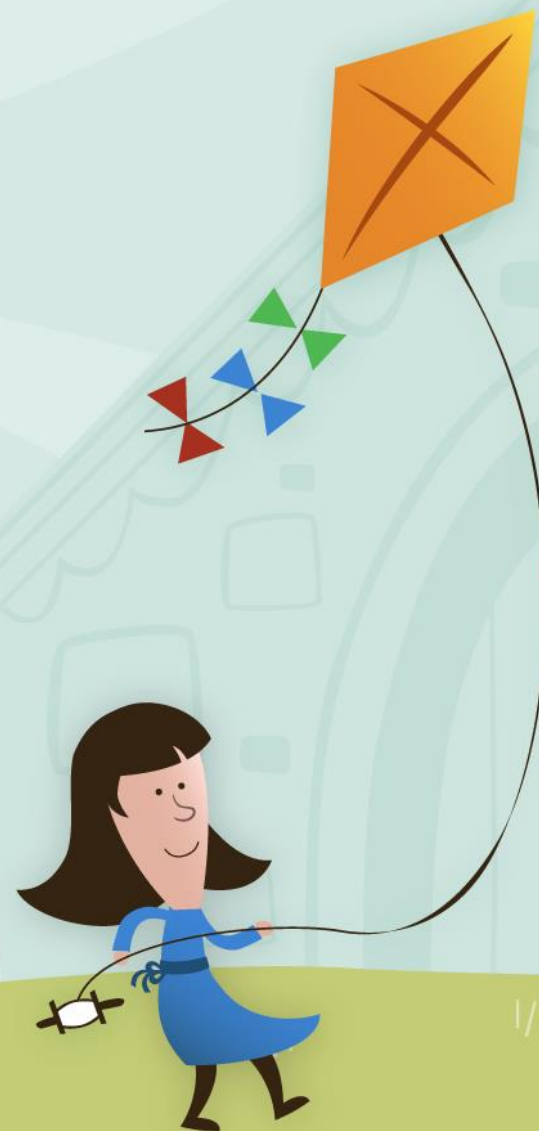


Resiliencia en la familia

¿Cómo fomentarla en nuestros niños?



kuani®
tu desarrollo



¿Qué es la resiliencia?



- Es un proceso dinámico, que se sustenta en **la interacción entre la persona y su entorno: familia y medio social.**
- Es el resultado de un **equilibrio** entre:
 - Factores de riesgo.
 - Factores protectores.
 - Personalidad.
 - Funcionalidad y estructura familiar.
- Puede variar con el transcurso del tiempo y con los cambios de contexto.



Es la capacidad para soportar adversidades y recuperarse de ellas con éxito.



Ayudan a expresar las emociones abiertamente, a clarificar situaciones ambiguas, a dar respuestas empáticas, y a promover la **colaboración** como método **para resolver problemas**. La claridad y la congruencia en los mensajes, la expresión emocional sincera.

(conectando a la inteligencia emocional de Goleman).



Dar sentido a lo que está pasando: a la adversidad, generar una mirada positiva, y contar con la trascendencia y la espiritualidad.

Busca que la familia sea flexible (apertura al cambio, estabilidad en medio de la crisis), sepa y pueda contar con los recursos sociales y económicos.



Definiciones básicas

Factores de riesgo

Es cualquier característica o cualidad de una persona o comunidad que se sabe va unida a una elevada probabilidad de dañar la salud.

Factores protectores

Son las condiciones o los entornos capaces de favorecer el desarrollo de individuos o grupos y, en muchos casos, de reducir los efectos de circunstancias desfavorables.





Los estudios realizados en el mundo acerca de los niños en situaciones desfavorables, comprobaron que la influencia más positiva para ellos es una relación cariñosa y estrecha con un adulto significativo. Es decir: la aparición o no de la capacidad de resiliencia en los sujetos, depende de la interacción de la persona y su entorno humano.

Factores protectores

Individuales:

- Altas expectativas en sí mismo.
- Percepción de apoyo social proveniente de adultos importantes y de su grupo de iguales.
- Temperamento positivo/resiliente.
- Expectativas positivas/visión optimista del futuro.
- Ser autosuficiente.
- Ser competente para relacionarse socialmente.
- Habilidad para resolver los problemas de la vida diaria.



Factores protectores

Familia

- Padres positivos.
- Buenas relaciones con los padres/sentido de pertenencia a la familia.
- Creencias saludables y convencionales así como normas claras.
- Altas expectativas familiares.
- Oportunidades para interrelacionarse con su núcleo social.
- Presencia de adultos protectores y amorosos.
- Involucrarse en actividades bien organizados o de corte espiritual.
- Actitud socialmente aprobada por la participación del grupo familiar en beneficio social.



Factores protectores

Escuela

- Calificaciones académicas con buen aprovechamiento.
- Altas expectativas de parte de los estudiantes.
- Escuelas de alta calidad/con límites y reglas claramente establecidas.
- Oportunidad para involucrarse socialmente en actividades del medio escolar.
- Presencia de adultos protectores y efectivos.
- Alta motivación escolar/actitud positiva hacia el siguiente nivel.
- Empatía hacia los maestros.
- Compromiso con los ideales escolares.



Factores protectores

Con sus iguales

- Buena relación con sus compañeros.
- Interrelación con grupos positivos de iguales en actividades.
- Aprobación parental con relación a los amigos.



Inteligencia emocional



Capacidad de entender
y comprender
emociones y
sentimientos propios

Autoestima

Inteligencia
emocional

Capacidad de gestionar y
controlar los impulsos y
situaciones afectivas

Comprender los
sentimientos de los
demás

Importancia de la I.E.



Ayuda a relacionarse adecuadamente con los demás.
(Empatía)

Mejor resolución de problemas

Mejor manejo del estrés y ansiedad.

Mejor comunicación

Impacta en la autoestima



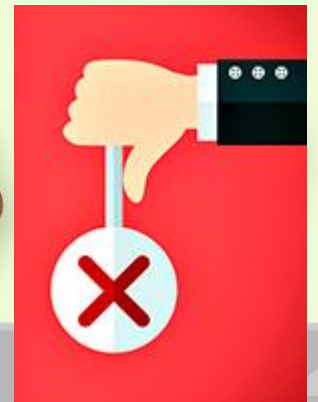
Relaciones interpersonal conflictivas.

Mayor conductas de riesgo: violencia, alcohol, drogas.

Reacciones impulsivas, agresividad.

Comunicación ineficiente.

Inestabilidad: depresión, ansiedad, baja autoestima.



¿Qué podemos hacer?

¿Cómo podemos enseñar a nuestros niños a ser competentes emocionalmente?



Principios básicos

El niño necesita, desde que nace, recibir **ayuda y asistencia** en su desarrollo afectivo.

La satisfacción de **necesidades emocionales** corresponde prioritariamente a los **padres**, aunque pueden ser apoyados por otras personas.

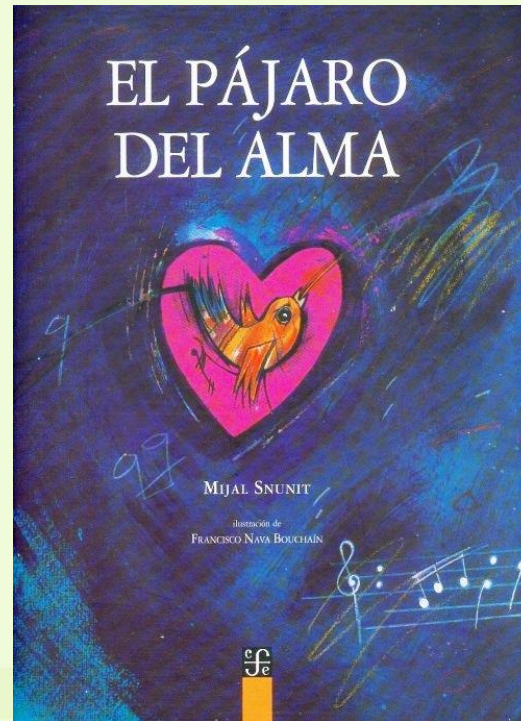
Crear un clima cálido, gratificante y apropiado; generar actitudes de **respeto** hacia mi hijo, **que le dé seguridad**.

En la familia, debe haber **firmeza, autoridad, límites y normas claras**, que se cumplan, equilibrando la libertad y el autoritarismo.



Involucrar el factor emocional en las actividades cotidianas.

- En el juego.
- La comunicación.
- Lectura.
- Deporte.



Orientarlos a manejar y gestionar sus emociones



Escuela de
Superpadres

1
Ayúdame a **identificar** lo que me pasa y saber qué emoción estoy sintiendo

2
Intenta **comprender** lo que me pasa, tengo mis razones como las personas mayores

3
Expreso mis emociones como sé: con rabietas, llorando, protestando... ¡Enséñame más formas!

4
Ayúdame a saber **controlar** mis emociones para que así no me desborden

5
Si no encuentro la solución a lo que me pasa, plantéame **alternativas** pero sin imponérmelas

6
Y sobretodo, ¡dame mucho **amor** y **comprensión**!

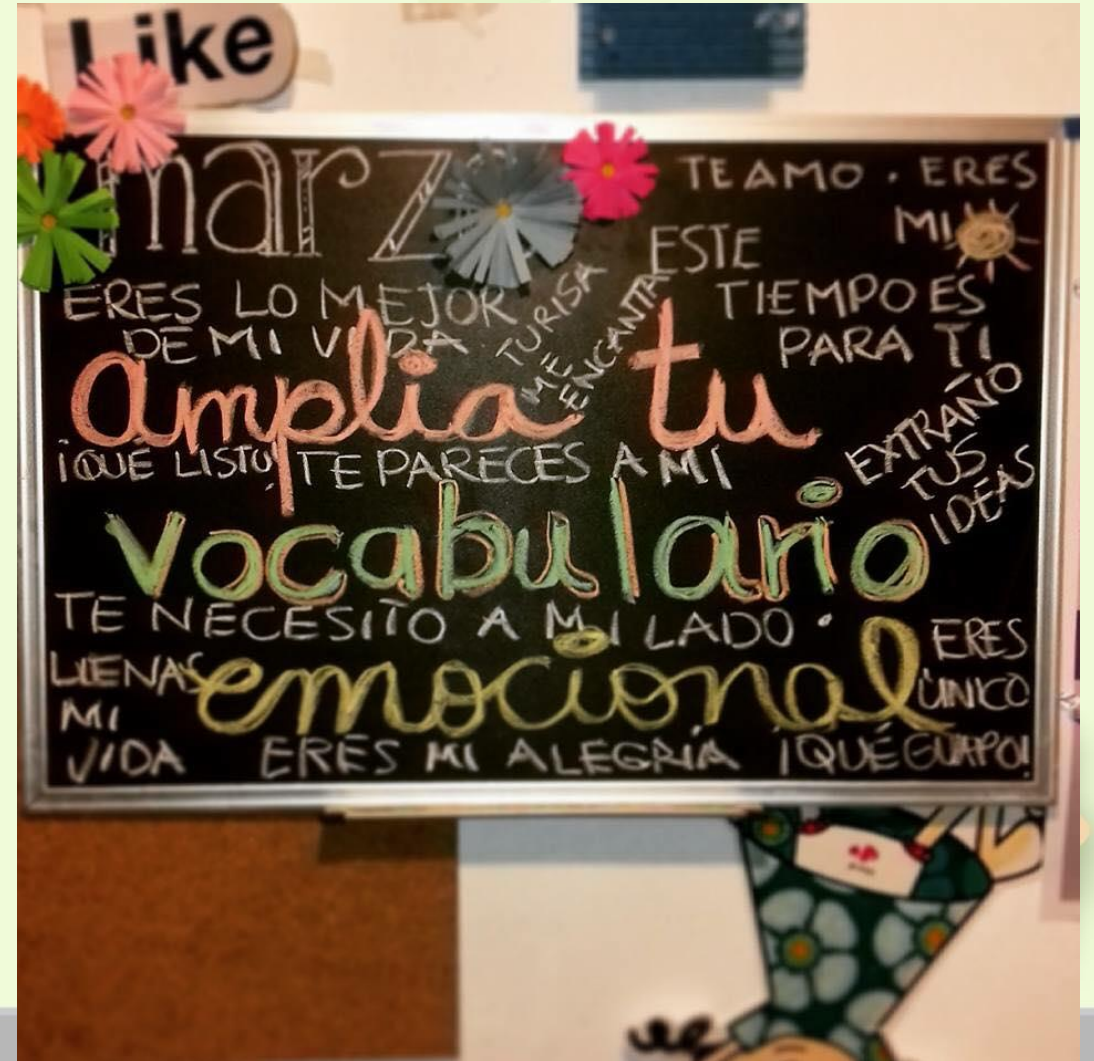
Amplia tu vocabulario emocional

- Encuentra la palabra específica para tu sentimiento.
- Ejercicio:

Anota una frase con la que puedes decirle a tu hijo o alumno que estás orgullosa de su trabajo, sin decir: estoy orgullosa.



Usa al menos 5 palabras.



¿Qué puedo hacer con mi alumno?

Identifico
qué
siento

Validar sus
emociones

Escucharlo

Ser empático

Acompañar

Demostrar
que
entiendo
su
emoción

Ofrecer
ayuda/
apoyo.

Ser un
modelo



A LOS 3 AÑOS



El niño grita y llora frustrado por algo, a lo que sus padres le responden: ¡No llores más! ¡Qué feo te ves llorando! ¡Vete a tu habitación!

A LOS 16 AÑOS



El joven está frustrado y triste, a lo que sus padres responden: ¿Qué pasa hijo? ¿Por qué no me cuentas nada? El joven los ignora y se va solo a su habitación.

SI PUDIERAS VER LO QUE ESTÁ EN MI CABEZA...

Un juego para aumentar la
resiliencia

Para desarrollar la resiliencia,
es muy importante que los
niños tengan relaciones sanas
con adultos que se fijan en sus
pensamientos y sentimientos.

Cómo jugar:

Siéntense juntos.

Tomen turnos para
hablar y escuchar.

El primero dice:

El segundo
escucha y luego
toma su turno.



"Si pudieras ver
lo que está en mi
cabeza, sabrías
que...."

+ un hecho
divertido sobre ti



Para fomentar la resiliencia en el pensamiento:

hable acerca de momentos difíciles o frustrantes

cómo solucionó un problema

por qué no se dio por vencido/a

cómo intentó algo nuevo

Fue muy difícil en la clase de matemáticas cuando no sabía cómo conseguir la respuesta.

Pero levanté la mano y pedí ayuda.

proporcione elogios específicos

ayuda a los niños a saber lo que hicieron bien

hace más probable que intenten cosas nuevas

¡Estuviste muy paciente!

Otras maneras de jugar:



Para niños pequeños

Deles algunos temas para empezar como...

su color preferido

su comida preferida

"Digamos nuestro juego favorito para el recreo. Si pudieras ver lo que está en mi cabeza, sabrás que mi juego favorito es....."



Para aumentar las habilidades de la amistad en el salón de clases...

Hable sobre lo que quiere decir ser amigable

"Cuando hacemos preguntas a nuestros amigos, averiguamos más sobre lo que les gusta."

Divida a los niños en pares y pídale que practiquen completar la frase y escuchar al otro niño o niña.

Maestros:
taller de
resiliencia
para niños





Actividad

Cuento de “Chana la rana” (García, 2013):

“En un charco muy grande que se formó a las orillas de un lago, vivían un grupo de ranas verdes. Tenían una panza amarilla y cada vez que croaban parecían más gordas porque se hinchaban. Una de ellas se llamaba Chana y en otros lugares se la conocía como Chana la rana. A ella le gustaba que las cosas se hicieran como ella decía. Si jugaban tenía que ser a lo que ella quería, si comían tenían que ser los mosquitos de su preferencia y si alguno de sus amigos o familiares le contradecían ella croaba tan fuerte y se hinchaba tanto que parecía más grande, su panza se ponía de color amarillo brillante y sus mejores amigos se iban. Ni a sus amigos ni a sus hermanos les gustaba jugar con ella y cada vez que no la juntaban ella se ponía más enojada”.

¿qué le pasará a la rana si continúa con esa actitud?; ¿por qué creen que se comporta de esa forma?; ¿qué creen que necesita?; ¿qué puede hacer para mejorar su actitud?

kuanu[®]
tu desarrollo

