

Resiliencia: Una Guía Para Padres

RESILIENCIA es la habilidad de recuperarse, o superarse de algo difícil o situaciones estresantes. Sin la resiliencia, los niños corren el riesgo de obtener resultados pobres en los ámbitos cognitivos, emocionales, físicos y sociales.

COMO DESARROLLAMOS LA RESILIENCIA?

Estructura

Es muy importante que los niños sepan que se espera de ellos. El no saber las expectativas, frecuentemente causa estrés o ansiedad en los niños.

Cuando los niños saben que esperar, se sienten más seguros y pueden prosperar



Establezca Rutinas

Horario de comida
Hora para dormir
Tiempo de tarea
Higiene
Tradiciones de familia como:
Noche de juegos (de meza)
Caminar después de cenar

Crear Reglas Claras y Consistentes

Involucre a su hijo/a en el proceso de crear reglas. Siéntense con su hijo/a para escribir reglas que reflejen sus valores y expectativas; incluyan recompensas y consecuencias. Mientras más consistente sean con las recompensas y consecuencias, más rápido su hijo/a aprenderá las reglas. Revise y cambie las reglas de acuerdo al crecimiento de su hijo/a.

Consejo: Las recompensas ganadas (estrellas o puntos) no se deben quitar o perder por romper otras reglas.

No patear o pegar	5 minuto de "time out" / tiempo fuera y no teléfono / tableta el resto del día
Tender la cama antes de la escuela	1 estrella por día
No teléfonos en la meza durante la cena	
Apagar la tele durante el tiempo de tarea	
30 minutos de lectura al día	2 estrellas por día

Desarrolle Relaciones Cercanas y Cálidas

Cuando su hijo/a se siente estresado/a es importante que tengan personas confiables y afectuosas en quien apoyarse. Usted puede ayudar a su hijo/a a superar el estrés diario con hablarle de emociones, demostrar el auto-control, modelar la habilidad de resolver problemas, y usar técnicas de comunicación.

Hablar Acerca de Las Emociones

- ◆ Use declaraciones "yo" y ayude a su hijo/a a usarlas también. "Yo me siento frustrada cuando pasa un accidente"
- ◆ Ayude a su hijo/a a identificar y nombrar sus emociones. El poder reconocer y nombrar las emociones le ayuda su hijo/a a regular sus emociones y su comportamiento.
- ◆ Señale las emociones de los personajes en la película que ven o los libros que leen. ¿Cómo expresan sus emociones? ¿Qué hacen con sus emociones?

Practique el Auto-control

- ◆ Después de nombrar las emociones de su hijo/a, ayúdele a encontrar la manera apropiada para expresar sus emociones. "Cuando yo me frustró, respire profundo"
- ◆ Modele las respuestas que quiere ver en su hijo/a. Demuéstrele como maneja emociones de enojo, felicidad, y tristeza. "Vamos a practicar como respirar lento y profundo"
- ◆ Jueguen juegos que ayudan a desarrollar el auto-control como sillas musicales, luz verde/luz roja, el congelado/encantados, y Simón dice.

Practique como Resolver Problemas

- ◆ Modele como resolver problemas de la vida cotidiana.
- ◆ Jueguen juegos que ayudan a desarrollar habilidades para resolver problemas como rompecabezas, crucigramas, juego del abecedario, basta, juegos de meza como "Brain Blast", y cuadrado.
- ◆ Guíe a su hijo/a y ayúdelo/a a identificar sus propias soluciones a los problemas. Pregúntele como piensa resolver el problema antes de intervenir y resolverlo usted mismo.

Usar Técnicas de Comunicación

- ◆ Modele el vocabulario y el lenguaje que quiere que su hijo/a use.
- ◆ Hable con su hijo/a todos los días y exprese interés en su vida.
- ◆ Lean juntos. A medida que su hijo/a crezca déjelo/a que le lea a usted.
- ◆ Jueguen juegos juntos.



Algunos Recursos

Reúnanse con una de las especialistas de conducta de HPC para elaborar planes individuales para su hijo/a y familia. Es fácil, solo pida una referencia con el proveedor de atención primaria de su hijo/a.

Pequeños

PBS Parents – Juegos interactivos e ideas para actividades sin electrónicos para niños de 2 a 8 años. Disponible en inglés.
pbs.org/parents

Sesame Street en las Comunidades – Cientos de herramientas multi-media para enriquecer y expandir el conocimiento de su hijo/a desde el nacimiento a los 6 años, una venta crítica en el desarrollo del cerebro. Disponible en inglés y español.

sesamestreetincommunities.org/espanol/

Pequeños y Valiosos — Ideas para hacer momentos pequeños grandes, creando oportunidades significantes en cualquier momento y en cualquier lugar. Disponible en inglés e español.

toosmall.org/en-espanol

www.schkidules.com – Puede comprar productos para horarios visuales o inspirarse y crear el suyo.

Colorín Colorado es un recurso gratuito que provee información acerca de cómo ayudar a pequeños a leer y triunfar en su aprendizaje. Disponible en inglés.

www.colorincolorado.org/es

Guía Infantil- Una revista digital sobre temas de la infancia. Incluye información acerca del desarrollo socio emocional de los niños. Disponible en español.

www.guiainfantil.com/educacion/educacion.htm

La misión de StoryCorps es de preservar y compartir historias para crear conexiones entre personas y crear un mundo justo y compasivo. Descargue la aplicación gratis para grabar su propia historia. Disponible en inglés.

storycorps.org

Grandes

APA Centro de Apoyo – La Asociación de Psicología Americana tiene información sobre la salud mental y como conceptualizar el bienestar emocional de su niño/a.

<https://www.apa.org/centrodeapoyo/index>

<https://www.apa.org/centrodeapoyo/guia>

Libros para leer con su hijo/a pequeño/a*:

“Escuchando a mi cuerpo” por Gabi Garcia

“Así me siento yo” por Janan Cain

“Así es mi corazón” por Jo Witek

“Calm Down Time: Momento para calmarse” by Elizabeth Verdick

“Quizás Algo Hermoso: Cómo el Arte Transformó un Barrio” by Isabel Campoy and Theresa Howell

Libros Para Padres*:

“Ser padres consientes” por Dan Siegel

“El cerebro del niño” por Dan Siegel

“1-2-3-Magia: Disciplina efectiva para niños de 2 a 12.” por Thomas Phelan, disponible en libro y DVD.

“Los años increíbles: Guía de resolución de problemas para padres de 2 a 8 años” por Carolyn Webster-Stratton, PhD

Aplicaciones

Breath, Think Do with Sesame — Gratuita y bilingüe (inglés-español), aplicación basada en investigaciones científicas que ayuda a su hijo/a a usar la estrategia de “Respira, piensa y actúa” para resolver problemas.

Breathing Bubbles — Esta aplicación gratuita ayuda con la regulación de emociones y ayuda a niños a dejar ir sus preocupaciones y recibir felicidad.

Smiling Mind — Esta aplicación gratuita, es una guía diaria para la atención plena y meditación ideal para adolescentes y adultos.

Instrucciones para respirar profundo

1. Siéntese o acuéstese.
2. Inhalé por la nariz por 4 segundos. (La meta es llenar los pulmones al 75 %)
3. Pausa. Detenga el air en los pulmones por 4 segundos.
4. Exhale lento por la boca, aproximadamente 6 segundos.
5. Repetir.

*Búsquelos en la biblioteca pública

Si tiene otros consejos que funcionan para su familia, por favor déjenos saber para compartirlo con otras familias