EVERYDAY STRONG
MANUAL DE RESISTENCIA

UNA GUIA DE ACTIVIDAD

Herramientas para padres, maestros, vecinos y adultos de confianza

United Way

United Way of Greater Richmond & Petersburg

PUEDES COMENZAR A CONSTRUIR RESISTENCIA CADA DÍA AL PROMOVER LA SEGURIDAD, LAS RELACIONES SOCIALES Y LA AUTOCONFIANZA EN LOS NIÑOS QUE ESTÉN A TU ALREDEDOR.

Nuestra misión es desarollar niños con resiliencia y comunidades fuertes.

United Way of Greater Richmond & Petersburg lanzará el programa EveryDay Strong en el 2023. Hacemos un llamado a todos los educadores, líderes, maestros, padres y miembros de la comunidad para que se unan a nosotros para compartir estas herramientas esenciales para la resiliencia de los jóvenes en toda nuestra región.

Encuentre más información y aprenda sobre nuestros socios locales visitando nuestro sitio web: www.EveryDayStrongVA.org.

Intente las actividades de cada día.

Esta guía contiene actividades fáciles y divertidas desarolladas por el panel de expertos de United Way EveryDay Strong que puedes hacer con tu hijo para construir su resiliencia.

LOS PADRES E HIJOS ESTÁN TENIENDO PROBLEMAS DE SALUD MENTAL.

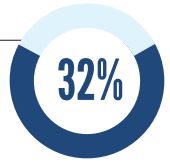
Los datos muestran que la salud mental en Virginia está empeorando.

En el 2021, Voices for Virginia's Children dijo que el 32% de los padres reportó una disminución de su propia salud mental, mientras que el 30% reportó una disminución de la salud mental de sus hijos.

En la Encuesta Sobre el Comportamiento de Riesgo Juvenil de Virginia del 2019 se reportó que el 32% de los jóvenes de secundaria de Virginia dijo sentirse triste o desesperanzado durante dos semanas o más. Este es un aumento del 27% en el 2015.

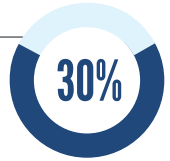
Porcentaje de los padres que reportó una disminución de su propia salud mental

2021



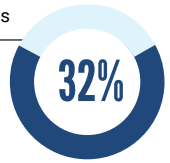
Porcentaje de los padres que reportó una disminución de la salud mental de sus hijos

2021



Los jóvenes de secundaria de Virginia dijeron sentirse tristes o desesperanzados durante dos semanas o más

2019



No es necesario ser un experto para criar niños resilientes.

No necesitas un título o entrenamiento especializado. Los padres u otros adultos confiables en la vida de un niño (incluyendo a los abuelos, los maestros, los amigos y vecinos) a menudo están equipados de manera única para resolver problemas porque se relacionan con el niño íntimamente durante un largo período de tiempo. ¡Esta guía te ayudará a aprender cómo comenzar a desarrollar la resiliencia cotidiana en los niños que te rodean!

UN NUEVO MARCO PARA LA SALUD EMOCIONAL

Sabemos que la comida, el sueño y el refugio son fundamentales para el bienestar de los niños. ¡Un niño cansado y hambriento no puede concentrarse en sacar buenas notas!

Pero los niños tienen otras necesidades que son igual de importantes. Los niños necesitan sentirse seguros, conectados y confidentes. Estos pilares de la salud emocional deben cumplirse para que los niños prosperen.

NECESIDADES FÍSICAS

Las necesidades físicas son el primer escalón en la pirámide. Es fácil subestimar la importancia de esto, pero cuando se logra satisfacer las necesidades físicas de un niño, se le da un fundamento sobre el cual construirá su bienestar.

TEN EN CUENTA EL CANSANCIO

Reflexiona con un niño sobre cómo el cansancio afecta sus emociones. Por ejemplo, si es hora de dormir, tal vez no tengan que resolver todo en ese momento. Pregúntale algo así, “Me importa mucho lo que estás diciendo. ¿Piensas que podamos hablar de eso en la mañana?” Existe un dicho “Nunca te vayas a dormir enojado” pero a veces el “irnos a la cama enojados” es exactamente lo que tenemos que hacer. Solemos sentirnos mucho mejor y listos para lidiar con el conflicto después de dormir.

MUÉVANSE JUNTOS

¡Tómate el tiempo de moverte con tu niño! Moverse juntos puede ser una oportunidad de alcanzar tus necesidades físicas, pero también para hablar y disfrutar tiempo juntos. Eso construye un sentimiento de seguridad y conexión. Deja que el niño escoja la actividad (caminar, nadar, tirar una pelota, etc.) No importa que sea la actividad, lo importante es que se muevan el cuerpo y pasen tiempo juntos.

DISFRUTEN DE UNA EXPERIENCIA SENSORIAL

Cada uno de nosotros tenemos necesidades sensoriales, como sentir el sol tocando nuestra cara o el viento pasar por nuestro cabello. Si un niño está teniendo dificultades, una experiencia sensorial puede ayudarle a sentirse apoyado. Por ejemplo, jugar con agua, arena, lodo o caminar descalzo en el pasto. Pasa un minuto poniendo atención a las texturas, olores, sonidos y apariencias. Invita al niño a compartir lo que más le llamó la atención.

SEA CONSCIENTE DE TU RESPIRACIÓN

Ayuda a tu niño a estar más en sintonía con su cuerpo. Intenta animarlos a estar consciente de su cuerpo o respirar profundamente. Por ejemplo, di, “Antes de salir de la casa, checemos como están nuestros hombros, mandíbula, pies, o barriga mientras respiramos cinco veces, lento y profundo.”

Si tu, como adulto, piensas que suena muy “de la nueva edad” ¡quizás deberías considerar evaluar tu bienestar físico y mental! Es bueno para tu salud, tanto física como emocional.

CUIDAR DE LAS NECESIDADES FÍSICAS PARA CALMAR ANSIEDAD

Si un niño es tímido o miedoso, quizás se queje de dolor de estómago u otros dolores del cuerpo antes de ir a la escuela o a eventos grandes. El cuerpo y la mente sienten miedo y temor y no siempre es fácil calmarse. Dedica tiempo adicional a las necesidades físicas y pon atención al asegurarte de que tu niño se sienta seguro. Por ejemplo, quizás quieran designar a una secretaría escolar u otro adulto de confianza que el niño pueda visitar cuando le den esos dolores de estómago o cansancio y que esa persona responda de manera amorosa, sabiendo el efecto que la ansiedad pueda tomar en el dolor físico.

OFRECE COMIDA PARA CONECTAR Y APOYAR

Solemos subestimar el efecto que la comida nutritiva puede tener tanto en estabilizar las emociones de un niño como también para mostrarles que nos importa. Todos conocemos el sentimiento de estar enojados porque tenemos hambre. Si parece que un niño está de mal humor o agresivo, invítale de manera amorosa a sentarse contigo a comer algo. O si no quieren interactuar, quizás consideres dejar la comida en un lugar donde el niño puede encontrarla. La meta es proveer apoyo mientras están pasando por ese mal momento y mostrarles que estás ahí para ellos. (Aun los adultos que pasan por desafíos emocionales se pueden beneficiar tanto de una buena comida, como de palabras de aliento o una visita amistosa.)

El cuerpo y la mente sienten miedo y temor y no siempre es fácil calmarse. Cuando esto ocurra, pasa más tiempo atendiendo a tus necesidades físicas.

SEGURIDAD

Aunque un niño este seguro, puede que no se sienta seguro. Puede tener miedo de caer en problemas o decepcionar a un ser querido. Un niño que se siente seguro sabe que puede decirle a los adultos en su vida la verdad acerca de sí mismo, y que siempre será amado, pase lo que pase.

SEGURO PARA HABLAR

¿Qué hacer?: Durante una conversación cargada de emociones, imagina que tienes cinta adhesiva sobre la boca. Mantente atento a la conversasion y continúa comunicándote de cualquier manera que puedas sin hablar.

¿Por qué?: Cuando los niños sienten que son escuchados y entendidos, se sienten seguros para compartir desafíos, sentimientos verdaderos e ideas. Si no se sienten seguros para hablar, pueden compensar en exceso volviéndose defensivos o insistentes.

SEGURIDAD EN SER TÚ MISMO

¿Qué hacer?: Tómate un momento para elogiar algo que encuentres totalmente único de tu niño en su vida. Considera incluso reconocer cuán inesperado, diferente, confuso o peculiar es este rasgo o interés, pero cómo lo ama o lo admira como son.

¿Por qué?: Todos deben reconocer y buscar la satisfacción en sus propias habilidades y deseos únicos. Cuando se sienten seguros de ser diferentes de los demás, pueden prosperar a medida que se sientan capaces independientemente de tomar sus propias decisiones.

SEGURO DE SENTIR

¿Qué hacer?: La próxima vez que vea a un niño abrumado por la ira, la tristeza o la ansiedad, en lugar de intentar eliminar o resolver sus problemas, intenta validar sus emociones.

Intenta dichos como: "Wow, esas son algunas emociones grandes ...", o "las emociones son buenas y con frecuencia tienen algo que enseñarnos ..."

¿Por qué?: Cuando inadvertidamente invalidamos los sentimientos de los niños, podemos hacer que se sientan inseguros al tener o expresar ciertas emociones. Por ejemplo al decir, "Estás bien, ¡Levántate!" cuando se caen o "¿En serio? ¡Basta!" cuando hacen pucheros. Aunque tengas que redirigir el comportamiento, el reconocer que los sentimientos son reales es una lección importante.

SEGURIDAD PARA EXPLORAR

¿Qué hacer?: Cuando un niño escucha o ve una situación donde una persona toma una decisión que no coincide con los valores de la familia, pregúntale lo siguiente: "¿Cómo piensas que nuestra relación fuera afectada si decidieras comportarte de tal manera?" Trata de expresar consuelo al decirles que no cambiaría su amor por él o ella.

¿Por qué?: Cuando condenamos rápidamente acciones que no aprobamos, por ejemplo el decir malas palabras, el intimidar, el vestuario de una persona , el fumar, el mentir, el no ir a la iglesia, etc., nuestros hijos pueden sentir que la relación entre ustedes dos está en peligro si ellos llegan a cometer cualquiera de estas cosas. Esa reacción crea una sensación de falta de seguridad en una relación que puede perjudicar la capacidad de los niños de tomar sus propias decisiones.

SEGURIDAD PARA SEPARARSE

¿Qué hacer?: Busca oportunidades para observar a sus niños y comenta sobre lo que observas cuando no están juntos. El objetivo es que ellos sientan seguros de hacer cosas sin que tu estés ahí al enfatizar que ellos todavían están en tus pensimientos cuando no estén juntos. Por ejemplo, "¡Te vi hoy jugando con tus amigos! ¡Me encanta verte disfrutar de la vida! "

¿Por qué?: Todas las personas, especialmente los niños, tienen miedo a la separación. Se preguntan: "¿Piensan en mi cuando estoy lejos?", "¿Se acordarán de mi?", O "¿Notarán lo que hago mientras estoy solo?" Los niños pueden sentir seguridad de explorar por sí mismos si se les asegura que nos da gusto que vivan sus vidas, a pesar de la separación normal y necesaria.

SEGURIDAD PARA COMETER ERRORES

¿Qué hacer?: Comparte una historia de una falta o un error importante que sucedió en su propia vida. Sé detallado y vulnerable acerca de tus sentimientos. Trata de no enfatizar cómo superaste esa adversidad o la valiosa lección que aprendiste. Lo que más importa comunicar es el hecho que tú comprendes el fracaso, la vergüenza o la desilusión.

¿Por qué?: El fracaso es parte de cada vida. Sin embargo, las primeras experiencias de fracaso de un niño pueden dar miedo o ser abrumadoras. El aprender de las experiencias con el fracaso de los demás, incluso sus sentimientos honestos del desafío, puede ayudarlos a relacionarse e imaginarse a sí mismos trabajando a través de sus propios fracasos.

Reconocer que los sentimientos son muy importantes. En lugar de tratar de eliminar el problema, di "¡Las emociones son buenas y a menudo tienen algo que enseñarnos!"

RELACIONES SOCIALES

Conexión es cuando un niño se siente verdaderamente entendido. Más que solo estar en el mismo espacio con tu hijo o dar regalos extravagantes, la conexión ocurre en los momentos cotidianos de nuestras vidas, como tranquilos descansos, conversaciones casuales y compartir experiencias.

CONECTARSE AL DISCULPARSE

¿Qué hacer?: Discúlpate sinceramente por una previa ofensa o daño. Incluso si sucedió hace mucho tiempo y podrías imaginar que el incidente haya sido olvidado, la otra persona probablemente no lo ha olvidado.

¿Por qué?: Todos llevamos heridas emocionales desde el momento en que fuimos maltratados. Los niños también recuerdan estos tiempos. Nunca es demasiado tarde para disculparte por algo que puedes haber hecho o dicho, y, a menudo, cuanto más atrás en el tiempo vayas, más significativa será la disculpa.

CONECTARSE POR ESCRITO

¿Qué hacer?: Escribe una nota y deja que la encuentren. Enfatiza tu relación y sentimientos al respecto. No ponga mucho énfasis en los comportamientos específicos, las elecciones o los logros del niño.

¿Por qué?: Una nota escrita a menudo puede expresar las cosas de una manera diferente y, a veces, más reflexiva que la expresión verbal. Muestra una reflexión y un esfuerzo adicionales, y se puede guardar, volver a leer y atesorada por mucho tiempo.

CONECTARSE AL JUGAR

¿Qué hacer?: Tómate tiempo para jugar, especialmente cuando anteriormente hubieras dicho que no. Si el niño nunca pide, encuentra un momento para invitarle a jugar contigo en una actividad que disfrutaría. Pasen tiempo juntos yendo al parque, jugando videojuegos o viendo TikTok. Deja que los niños mayores escojan una actividad y solo siganlos.

¿Por qué?: El juego y la risa son las herramientas más poderosas para conectarse con niños pequeños. Jugar con amigos o "entretenerse" son reemplazos inadecuados a comparación que juegar con adultos importantes.

CONECTARSE AL HACER PREGUNTAS

¿Qué hacer?: Haz preguntas que muestran que estás interesando en quienes son ellos y que quieres una relación. Por ejemplo, pregúntale "¿Cuál es tu parte favorita de_____(videojuego, libro, deporte, ect.) o "¿Hay algo que pueda hacer para mejorar nuestra relación?" Es menos importante que tengan una respuesta a todas tus preguntas. Solo necesitan escuchar tu deseo de tener una relación.

¿Por qué?: Para realmente tener una relación con otra persona, tenemos que hacer preguntas y escuchar. Un niño necesita escuchar tu deseo de estar cerca a ellos, aún si no quieren hablar. Asegúrate de dar segumiento al escuchar.

CONECTARSE A TRAVÉS DE LA RISA

¿Qué hacer?: Encuentra maneras de cultivar el humor en tus relaciones. Mira juntos un video tonto, comparte una broma y busca la oportunidad de convertir una discusión en una risa. No hables con una voz normal cuando puedes hablar con una voz tonta. ¡Deja tu orgullo para encontrar a tu hijo!

¿Por qué?: La risa y el humor mejoran la salud, fortalecen las relaciones y experiencias compartidas y crean recuerdos positivos. También reducen el estrés y la ansiedad sobre los desafíos cotidianos.

El tiempo de juego con adultos es tan importante como el tiempo de juego con otros niños. Pasen tiempo juntos yendo al parque, jugando videojuegos o viendo TikTok.

AUTOCONFIANZA

La confianza es la sensación de ser bueno en algo. Es una sensación de independencia y la sensación de que tiene la capacidad de cambiar las cosas por sí mismo. Después de que un niño comienza a sentirse seguro y conectado con quienes lo rodean, puede comenzar a trabajar para tener confianza en sus habilidades y desarrollar orgullo en su trabajo.

CONSTRUIR CONFIANZA AL CONFIAR

¿Qué hacer?: La próxima vez que estés preocupado por los niveles de rendimiento de un niño en la escuela, los deportes o las artes, resiste el deseo de dar una conferencia sobre la gravedad de la situación o de resolver sus problemas. En vez, demuestra un poco de calma y da aliento al niño al decir "Algunas cosas toman tiempo. Esta bien no tenerlo todo resuelto ahora mismo." o "Qué piensas que ayudaría?"

¿Por qué?: Los niños, y especialmente los adolescentes, a menudo ocultan sus preocupaciones, lo que puede llevar a los adultos a creer que no están tomando la vida en serio. Justo en el momento en que se sienten preocupados y estresados, los padres ansiosos acumulan estrés adicional al decir: "Recuerda que tus calificaciones estarán en tu reporte para siempre." En vez, la mejor manera de aumentar su confianza es al expresar tu confianza. Al hacer esto, comunicas que confías en las habilidades de tu niño para enfrentar el desafío. Tras el tiempo, un niño creará confianza y sentirse capaz.

CONSTRUIR CONFIANZA AL NOMBRAR EL PROBLEMA

¿Qué hacer:? Cuando un niño encuentra con frecuencia una dificultad en su vida, crea un nombre para ese desafío y consúltalo como algo externo a ellos. Es algo que estás trabajando junto con ellos para resolver. Por ejemplo:

• En lugar de decir, "No te asustes, no es un gran problema", intenta, "¡Parece que El bicho de la preocupación sonó la alarma! ¿Es esto realmente una emergencia? ¿Qué piensas?"

• En lugar de: "Sé que puedes hacer esto si lo intentas!", Prueba: "Sé que estás trabajando muy duro, pero el TDAH (También conocido como ADHD o Trastorno por déficit de atención e hiperactividad) sigue estorbando. ¿Qué sería de ayuda?

¿Por qué?: Los psicólogos a menudo dan nombres al problema para dominarlo. Esta práctica de "externalización" ayuda a evitar a que las personas se sientan desanimadas o desmoralizadas por los problemas, y cambia la dinámica de resolución de problemas de un "yo te corrigo a ti" a un "nosotros corregimos el problema".

CONSTRUIR CONFIANZA RECORDANDO

¿Qué hacer?: Al final del día, tomáte tiempo para reflexionar y revisar las cosas positivas que hicieron juntos y experimentaron ese día.

¿Por qué?: Se dice que los recuerdos negativos son más "pegajosos" que los positivos, por lo que las personas a menudo necesitan ayuda para recordar sus buenas acciones, éxitos o logros. Para los niños pequeños, tan solo revisar los eventos al final de un día típico puede mejorar su capacidad para recordar sus éxitos. Los niños mayores pueden usar estos recuerdos para aumentar su confianza en sus habilidades de superar los desafíos.

CONSTRUIR CONFIANZA AL JUGAR Y PRACTICAR

¿Qué hacer?: El tiempo de juego puede ser un tiempo valioso no solo para la conexión sino también para practicar la confianza. Por ejemplo, si estás fingiendo ser un príncipe o una princesa encerrada en una torre, anima a tu hijo a que se arriesgue, intente algo nuevo o resuelva un problema de la historia de manera creativa. Anima a tu hijo por la habilidad que exhibe a través del juego imaginativo.

¿Por qué?: En el juego, los niños practican para la vida y los desafíos con poder y valor, roles y reglas. Hay oportunidades constantes para que los adultos reconozcan y celebren sus habilidades.

Cuando usted expresa confianza, le comunica a un niño que confía en su capacidad de superar un desafío.

No vamos a parar hasta que cada niño en cada vecindario se sienta seguro, con una buena relación y confianza en sí mismo. No podemos hacerlo sin ti.

Para obtener más ayuda, marca el 2-1-1 en cualquier momento desde cualquier teléfono y habla directamente con un especialista en recursos de la comunidad, que puede conectarte con servicios de asesoramiento gratuitos o de bajo costo, grupos de apoyo o servicios de crisis.

Para obtener más información y recursos sobre la salud y el bienestar emocionales, visite **www.EveryDayStrongVA.org.**

United Way

United Way of Greater Richmond & Petersburg

© Por United Way of Utah County 2019