

# PEARL RIVER SCHOOL DISTRICT PSICÓLOGOS ESCOLARES

## HOJA INFORMATIVA

OTOÑO 2019



**Resiliencia** es la capacidad de afrontar la adversidad. Desde la Neurociencia se considera que las personas más resilientes tienen mayor equilibrio emocional.



Miguel Arias [ariasm@pearlriver.org](mailto:ariasm@pearlriver.org)

James Calisi [calisij@pearlriver.org](mailto:calisij@pearlriver.org)

Krystina Kane [kanekr@pearlriver.org](mailto:kanekr@pearlriver.org)

Ellen McCabe [mccabee@pearlriver.org](mailto:mccabee@pearlriver.org)

Jamie Martens [martensj@pearlriver.org](mailto:martensj@pearlriver.org)

Rebecca Massa [massar@pearlriver.org](mailto:massar@pearlriver.org)

Samantha Turco [turcos@pearlriver.org](mailto:turcos@pearlriver.org)

### Apoyando la salud mental de los niños

- **Crea un sentido de pertenencia.** Sentirse conectado y bienvenido es esencial para el ajuste positivo, la auto identificación y el sentido de confianza de los niños en los demás y en ellos mismos.
- **Promover la resiliencia.** La adversidad es una parte natural de la vida y ser resistente es importante para superar los desafíos y la buena salud mental. La conexión, la competencia, ayudar a otros y enfrentar con éxito situaciones difíciles pueden fomentar la resiliencia.
- **Desarrollar competencias.** Los niños necesitan saber que pueden superar desafíos y alcanzar metas. Lograr el éxito académico y desarrollar talentos e intereses individuales ayuda a los niños a sentirse competentes y más capaces de lidiar con el estrés de manera positiva.
- **La competencia social** también es importante. Tener amigos y estar conectado con amigos y seres queridos puede mejorar el bienestar mental. Aliente a los niños a ser inclusivos cuando interactúen con sus compañeros, celebren actos de bondad y refuercen la disponibilidad de apoyo para adultos.
- **"Atraparlos" teniendo éxito.** La retroalimentación positiva valida y refuerza comportamientos o logros que otros valoran.
- **Anime a ayudar a otros.** Los niños necesitan saber que pueden marcar la diferencia.
- **Fomentar la buena salud física.** La buena salud física apoya la buena salud mental. Los hábitos alimenticios saludables y el ejercicio disminuyen las emociones negativas como la ansiedad, la ira y la depresión.

[nasponline.org](http://nasponline.org)

# Consejos para crear Resiliencia

**Crear conexiones** Enséñele a su hijo cómo hacer amigos, incluida la habilidad de la empatía, o comprender cómo se sienten los demás. Anime a su hijo a ser un amigo para hacerse amigos. Construye un hogar familiar fuerte para apoyar a su hijo a través de sus inevitables decepciones y dolores.

**Ayude a su hijo haciendo que él o ella ayude a otros.** Los niños que pueden sentirse desamparados pueden recibir poder ayudando a otros. Involucre a su hijo en un trabajo voluntario apropiado para su edad.

**Mantenga una rutina diaria** Cumplir con una rutina puede ser reconfortante para los niños, especialmente para los niños más pequeños que anhelan la estructura en sus vidas. Anime a su hijo a desarrollar sus propias rutinas.

**Tómese un descanso** Si es importante seguir las rutinas, preocuparse mucho puede ser contraproducente. Enseñe a su hijo a concentrarse en algo además de lo que le preocupa. Tenga en cuenta lo que su hijo está expuesto a eso puede ser problemático, sea noticias, Internet o conversaciones escuchadas, y asegúrese de que su hijo tome un descanso de esas cosas si lo molestan.

**Enséñele a su hijo a cuidarse a sí mismo.** Sea un buen ejemplo y enséñele a su hijo la importancia de dedicar tiempo para comer adecuadamente, hacer ejercicio y descansar. El tiempo para divertirse y el “tiempo de inactividad” son partes importantes para cuidarse y controlar el estrés.

**Avance hacia sus objetivos.** Enseñe a su hijo a establecer objetivos razonables y luego avanzar hacia ellos paso a paso. Avanzar hacia esa meta, incluso si es un pequeño paso, y recibir elogios por hacerlo enfocará a su hijo en lo que él o ella ha logrado en lugar de lo que no se ha logrado, y puede ayudarlo a desarrollar la capacidad de recuperación para avanzar en el Frente a los desafíos.

**Fomente una visión positiva de sí mismo.** Ayude a su hijo a recordar las formas en que él o ella ha manejado con éxito las dificultades en el pasado y luego ayúdelo a comprender que estos desafíos pasados lo ayudan a desarrollar la fortaleza para manejar desafíos futuros. Ayude a su hijo a aprender a confiar en sí mismo para resolver problemas y tomar decisiones apropiadas. Enseñe a su hijo a ver el humor en la vida y la capacidad de reírse de uno mismo.

**Mantenga las cosas en perspectiva y mantenga una perspectiva esperanzadora** Incluso cuando su hijo enfrenta eventos muy dolorosos, ayúdelo a ver la situación en un contexto más amplio y a mantener una perspectiva a largo plazo. Aunque su hijo puede ser demasiado joven para considerar una mirada a largo plazo por sí solo, ayúdelo a ver que hay un futuro más allá de la situación actual y que el futuro puede ser bueno. Una perspectiva optimista y positiva le permite a su hijo ver las cosas buenas de la vida y seguir adelante incluso en los momentos más difíciles.

**Busque oportunidades para el autodescubrimiento** Los momentos difíciles son a menudo los momentos en que los niños aprenden más sobre sí mismos. Ayude a su hijo a observar cómo lo que sea que esté enfrentando puede enseñarle "de qué está hecho".

**Acepte que el cambio es parte de la vida** El cambio a menudo puede ser aterrador para niños y adolescentes. Ayude a su hijo a ver que el cambio es parte de la vida y que las nuevas metas pueden reemplazar las metas que se han vuelto inalcanzables.

