

# the Resource

Boletín  
informativo de su  
psicólogo escolar

Febrero de 2014

Volumen 6, Número 3

Edición para padres

## Sinopsis de la edición

Todos los días, los jóvenes enfrentan desafíos que pueden debilitar la salud mental e interferir con el aprendizaje. Los desafíos más comunes pueden incluir:

- Dificultad académica o presión para tener un buen desempeño
- Problemas familiares
- Dificultades o conflictos con los compañeros
- Hostigamiento
- Problemas de salud
- Presión para usar drogas o alcohol
- Pobreza
- Crisis

¿Qué es lo que les permite a los jóvenes superar un problema y recuperarse de estos desafíos? La respuesta es resiliencia. Ustedes tienen la capacidad de desarrollar resiliencia en su hijo y en esta edición, les proporcionamos un marco y los recursos para ayudarlos en este esfuerzo.

*Su psicólogo escolar*

## Resiliencia: Una habilidad fundamental para el éxito y el placer en la vida

La resiliencia es la capacidad de superar la adversidad al responder de manera saludable y productiva para satisfacer exitosamente los desafíos de la vida. Dicho de manera simple, es la habilidad de recuperarse. Esta habilidad para recuperarse rápidamente de estos contratiempos es una habilidad necesaria para alcanzar el éxito. Todos los jóvenes tienen la capacidad de tener resiliencia, la cual puede aumentar y cambiar con el tiempo. Crear resiliencia en los jóvenes es una estrategia sumamente importante para evitar conductas negativas y promover resultados positivos.

La gente se recupera de dos maneras. La primera es confiando en los factores internos de protección o en nuestras cualidades fundamentales del desarrollo. Esto se refiere a un conjunto común de fortalezas personales o a identificar características asociadas con resultados positivos del desarrollo.

La segunda manera en que las personas se recuperan es rodeándose de factores externos de protección o componentes para lograr la resiliencia. Estas son condiciones externas que las escuelas, las familias y las comunidades les proporcionan a los jóvenes para apoyarlos ahora y en el futuro. Las Escuelas Públicas del Condado de Fairfax han adoptado la Rueda de la Resiliencia de Nan Henderson como modelo para fomentar la resiliencia. La rueda identifica seis componentes para lograr la resiliencia que los estudios han demostrado que son eficaces para ayudar a nuestros jóvenes a enfrentar satisfactoriamente los factores estresantes y los desafíos que enfrentan en sus vidas. Mientras más rodeado está un joven de componentes para lograr la resiliencia o factores de protección, mayor será la posibilidad de que tome buenas decisiones y se involucre menos en conductas que conllevan peligro. Por sobre todas las cosas, es sumamente importante que los jóvenes tengan por lo menos una relación con un adulto que sea afectuosa, confiable y sirva de apoyo para aumentar la resiliencia. Los invitamos a pensar en cómo podrían ser ustedes ese adulto de confianza para un joven en su comunidad.

## FCPS ha reunido para ustedes los recursos para lograr la resiliencia

El año pasado, las Escuelas Públicas del Condado de Fairfax (FCPS) crearon un sitio Internet sobre la resiliencia para los padres y los educadores. Este sitio Internet proporciona información general sobre la resiliencia que incluye varios vínculos a recursos para ayudarlos a establecer los componentes de la resiliencia para su hijo.

**Sitio Internet de FCPS sobre la resiliencia:**

<http://www.fcps.edu/dss/ips/resiliency/index.shtml> Ustedes pueden encontrar más información sobre la resiliencia y la Rueda de la Resiliencia en el sitio Internet de Nan Henderson: **La resiliencia en acción:** [www.resiliency.com](http://www.resiliency.com)



[www.fcps.edu/dss/ips/psychologists/index.shtml](http://www.fcps.edu/dss/ips/psychologists/index.shtml)

## Cuatro pasos para fomentar la resiliencia: **Un manual para padres**

### 1) Comunicar la actitud para lograr la resiliencia

Las palabras que elegimos decir envían mensajes claros a nuestros hijos.

- “Tú eres importante para mí”.
- “Tú tienes todas las condiciones para afrontar esto”.
- “Lo que tienes de bueno es más poderoso que cualquier cosa que esté mal”.

### 2) Adoptar una perspectiva de fortalezas

Para fomentar la resiliencia hay que centrarse en las fortalezas de su hijo en lugar de centrarse en sus puntos débiles. Usar las fortalezas es la clave para alcanzar un alto desempeño y la felicidad. Enseñarles a los niños sobre sus fortalezas y sugerirles cómo pueden usarlas en el futuro (específicamente para resolver problemas) lleva a una mayor motivación para cambiar.

### 3) Crear una red protectora usando la Rueda de la Resiliencia

Rodear a los niños con los elementos de la Rueda de la Resiliencia sirve como una red de seguridad que los ayuda a recuperarse cuando surgen las adversidades. He aquí algunas ideas para establecer los seis componentes de la resiliencia:

#### Afecto y apoyo

Brindarle a su hijo estima, amor y estímulo positivo incondicional.

- Garantizar que su hijo tenga un lazo positivo con por lo menos un adulto afectuoso, confiable y que brinde apoyo (por ejemplo: un mentor)
- Crear un ambiente acogedor
- Crear oportunidades para tener una conversación personal
- Ser un buen oyente sin juzgar
- Ser amable y celebrar los éxitos

#### Expectativas altas y realistas

Hacerle entender a su hijo que puede lograr el éxito.

- Decirle a su hijo que ustedes creen en él
- Ayudar a fijar metas alcanzables y tratar de lograr el dominio
- Elogiar los esfuerzos y reconocer los progresos
- Estimular y apoyar el hecho de intentar nuevos desafíos
- Estimular la colaboración sobre la competencia

#### Participación con sentido y contribución

Proporcionarle a su hijo la oportunidad de demostrar su competencia y buena disposición de ser un aporte para los demás.

- Hacer que su hijo participe en servicio comunitario y en oportunidades para ayudar como voluntario
- Enfrentar juntos un proyecto de aprendizaje
- Darle al joven una voz de colaboración en la toma de decisiones
- Compartir responsabilidades y proporcionar oportunidades para tener papeles de liderazgo

## Cualidades fundamentales del desarrollo

Todos los jóvenes tienen fortalezas. Ayuden a sus hijos a descubrir sus fortalezas personales.

- Relaciones
- Servicio/buena disposición
- Habilidades para la vida
- Buen sentido del humor
- Dirección interna
- Percepción
- Independencia
- Flexibilidad
- Perseverancia
- Amor por el aprendizaje
- Auto motivación
- Competencia
- Auto valoración
- Espiritualidad
- Creatividad
- Visión positiva del futuro personal

#### Lazo prosocial

Proporcionarle a su hijo la creación de relaciones positivas en la comunidad.

- Promover un sentido de pertenencia familiar y en la comunidad
- Crear un ambiente cálido y positivo donde los jóvenes pueden juntarse
- Estimular la participación en actividades extracurriculares
- Fomentar el desarrollo de talentos e intereses especiales
- Centrarse en crear trabajo en equipo

#### Límites claros y constantes

Proporcionarle a su hijo una pauta clara de las conductas aceptables adecuadas para la edad.

- Diseñar juntos expectativas claras de conducta
- Usar incentivos para lograr conductas deseadas
- Imponer consecuencias adecuadas y constantes
- Enseñarle a su hijo a tener entereza de carácter y a abogar por sus necesidades

#### Desarrollo de habilidades para la vida

Proporcionarle a su hijo las habilidades independientes necesarias para enfrentar los desafíos de la vida y tomar buenas decisiones.

- Enseñar habilidades sociales y para solucionar y afrontar problemas adecuadas
- Hablar sobre los valores positivos y la buena toma de decisiones
- Darle a su hijo oportunidades para resolver sus propios problemas y reconocer las decisiones positivas que tome
- Ser un ejemplo y reconocer sus propios errores



3877 Fairfax Ridge Road  
Fairfax, Virginia 22030

Teléfono: 571-423-4250  
FAX: 571-423-4207