

Ponencia

# Construir la Resiliencia para la Vida

Docentes, Padres de familia y alumnos resilientes

JOANA SUSANA CONTRERAS PEDRAZA  
Esc. Emiliano Zapata AEP.  
Zona Escolar J187  
Nezahualcóyotl, Edo. Méx. 10 de Mayo de 2021

## RESUMEN

La escuela es el espacio afortunado para reforzar o aumentar la construcción de la resiliencia después de la familia y en concordancia con la misma. Los retos surgidos por el aislamiento sanitario a causa del COVID-19, al sector educativo le corresponde plantearse objetivos que ayuden al desarrollo continuo del alumno para que alcance los aprendizajes esperados, mientras se encuentra ejerciendo su derecho a la educación provisionalmente, a distancia, y sin premuras de tiempo una educación híbrida.

La contribución de la escuela al desarrollo integral del alumno, corre a cargo del gobierno, de las autoridades y sin duda del papel del docente, quien es el que profundiza su metodología apropiada para garantizar dinámicas educativas innovadoras en correspondencia con los padres de familia, para preparar al estudiante hacia una mejor autoestima, manejo de emociones, creación de un pensamiento cognitivo, practica de valores, mecanismos de defensa, empatía.

La escuela debe actuar y dejar de quejarse de las inconsistencias familiares y del mundo, requiere de docentes resilientes capaces de priorizar y afrontar barreras de aprendizaje para satisfacer el aprendizaje de los estudiantes, desarrollar en ellos un pensamiento positivo, optimista, creativo y con buen sentido del humor.

## INTRODUCCIÓN

La actividad escolar prevalece a través del tiempo y de las peculiaridades del contexto político, social, cultural y de salud. El 20 de Marzo de 2020 México presencia un mecanismo para preservar la salud por medio del confinamiento de todos los ciudadanos debido a la Pandemia por el virus del SARS-CoV2 (COVID-19). En materia educativa, la política pública toma la decisión para dar respuesta a la problemática que se avecinaba en cuestiones de salud, estableciendo procedimientos para prever un contagio masivo, que ocasionaría la muerte de muchos ciudadanos.

Al establecer los procedimientos y prescribir las formas concretas que deben adoptar las políticas públicas, como la Secretaria de Educación Pública (SEP), se emite el Acuerdo Número 02/03/20 por el que se suspenden las clases en las escuelas de Educación Básica y demás niveles educativos. El Estado como autoridad se compromete con los ciudadanos a garantizar el pleno derecho a recibir y ejercer su derecho a una educación de calidad.

El Estado y las autoridades educativas optaron por atender el derecho educativo de los estudiantes del país, por lo que consideraron a los hogares mexicanos como la opción más pertinente, y solicitando su apoyo a nivel nacional la participación de los padres para que desde sus hogares se convirtieran en los espacios para el aprendizaje y la formación continua de los estudiantes. Millones de alumnos, privados de la asistencia presencial en centros educativos, afrontaban la crisis sanitaria manteniéndose en sus hogares.

Las autoridades educativas estableciendo el espacio de aprendizaje a distancia, idearon una estrategia de difusión masivo como *Aprende en Casa* para continuar con la escolarización, y en el Acuerdo número 12/06/20 por el que se establecen diversas disposiciones para evaluar el ciclo escolar 2019-2020 y cumplir con los planes y programas de estudio de Educación Básica y demás niveles a cargo de la SEP., se garantizó con la participación de los docentes, padres de

familia, alumnos y demás autoridades, el cuidado de la salud de la comunidad educativa, como el derecho a la educación.

En seguida del cierre de las escuelas, comienzan las estadísticas en aumento del número de contagiados a nivel Nacional e Internacional. Mientras que en educación la estadística decrecía, García (2021), aclara que la población estudiantil de países con bajos recursos se tiene una cobertura del sistema educacional que no alcanza el 50%, esto se debe a la falta de acceso a dispositivos en el hogar y de este porcentaje el 43% no tiene señal de internet. La brecha al hacer valer el derecho a la educación se hace cada vez más grande, porque a ello, se anudan las condiciones familiares relacionadas con su dinámica (roles, organización del tiempo, actitudes y habilidades en el uso de las TICS), pero también la falta de habilidades de los docentes para hacer cumplir las políticas socioeducativas con recursos poco explorados, pero sobre todo por no contar con la materia para enseñar y que además le es propia pero que tiene que utilizarla para cumplir con su responsabilidad de transmitir los conocimientos.

El apoyo docente, familiar, del Estado se vincularon para dar atención emergente a algo que no se estaba preparado, -a una educación a distancia-, de tal forma que los alumnos se vieron obligados a continuar su educación bajo una metodología desconocida para ellos, por lo que se comienza a percibir respuestas socioemocionales aflictivas, a razón de experiencias desconocidas porque sugieren una adaptación al cambio, sobre todo para aquellos alumnos que tienen experiencia escolar previa, se vieron involucrados a un cambio radical en la enseñanza.

El incremento de esfuerzos por todas las partes implicadas, sigue siendo aún un reto a pesar de haber transcurrido un año un mes desde el cierre de las clases presenciales, por su parte el gobierno sigue apoyando de forma masiva con los medios de comunicación, los docentes utilizando dichos recursos masivos y adoptando la tecnología para enseñar, los padres de familia aportando parte de su tiempo para hacer posible la reunión a distancia y los alumnos por aprender de forma visual, auditiva los mensajes intencionados de los docentes.

Llegar al punto de una educación a distancia, es una modalidad que exigió de las autoridades, docentes, padres, alumnos, adoptar papeles emergentes para hacer uso de los recursos digitales pero que con paciencia, tolerancia, preparación, comunicación, perseverancia, sensibilización se viven incertidumbres que generan emociones que deben ser tratadas con cautela porque en los hogares de la sociedad, existen experiencias de pérdida de familiares por contagio del virus, estrés por la disponibilidad de trabajar, deseos por regresar a clases presenciales, voces que se levantan cuando los hijos se distraen y no ponen atención a la clase virtual; en los docentes surge angustia por utilizar plataformas virtuales para hacer llegar el contenido, organizar tiempos para planear, atender su vida familiar; pero en los alumnos existe la motivación de asimilar aprendizajes por medio de las TICS, asumir la presencia o ausencia de los padres o de un adulto cuando tiene dudas (porque la minoría de ellos cuenta con la presencia de hermanos mayores por 3 años de edad aproximadamente o por abuelos).

Este texto tiene la intención de presentar una parte de la realidad que está ocurriendo en las clases presenciales, con el objetivo de generar una reflexión sobre la actitud y responsabilidad que se debe adoptar, por los involucrados, frente a los conflictos o fenómenos que se presentan y afectan la continuidad de la enseñanza educativa escolarizada.

Se destaca en la educación formal, la construcción de la resiliencia de los alumnos, pero también en el docente y con los padres de familia, porque el entorno se muestra afectado eventualmente por la contingencia sanitaria. La resiliencia es un aspecto importante para eliminar desventajas sociales, familiares y especialmente educativas para evitar la inadaptación, el conflicto y el fracaso escolar. Uriarte (2006), sugiere que toda la comunidad escolar y en especial los docentes, afronten las situaciones que se están viviendo actualmente a partir de la aplicación de sus conocimientos e iniciativa profesional para no declinar la formación de personas capaces de afrontar dificultades en la vida. De esta manera, que se exponen sugerencias para seguir adelante adoptando actitudes y compromisos modificados para liberar la frustración.

## **COMENZAR A CONSTRUIR LA RESILIENCIA PARA LA VIDA**

### **Docentes, Padres de familia y alumnos resilientes**

Considerar desde el nivel preescolar a los docentes, padres de familia, y alumnos en situación de contingencia sanitaria es constituirse como personas en resiliencia, porque las condiciones educativas de enseñanza a distancia desarrollan experiencias de riesgo, sobre todo por no alcanzar el perfil de egreso estimado en planes y programas de estudio, debido a una educación a distancia que se diferencia de una jornada escolar presencial.

La resiliencia desde el enfoque psicológico hace referencia a la capacidad del ser humano de resistir la adversidad, pero además comenta Rousseau (2012), implica desarrollar aptitudes que permitan afrontar los acontecimientos traumáticos. El ser humano a lo largo de la vida experimenta situaciones que le generan estrés, pero si no se atienden las emociones que le generan dichas confrontaciones, puede convertirse en un trauma que puede afectar su desempeño e inserción en la vida personal, social y laboral. Así mismo, Arango (2005), explica que la palabra inglesa resilient se adopta como adjetivo resiliente es para referir a las condiciones adversas o circunstancias en las que se vive, pero como sustantivo se refiere a la condición del humano de sentirse ante dichas circunstancias.

En un niño los factores que se combina para afrontar y superar problemas de su vida cotidiana y de esta forma constituirse sobre de ellos, es hablar de resiliencia (Osborn, 1996, citado en Arango 2005). Las condiciones de vida de un niño deberían girar en la felicidad, sin embargo, existen factores externos a él, que influyen en su desarrollo y que marcan la forma en que se integrara en la sociedad. Los estímulos externos provienen principalmente de la influencia de grupos sociales e institucionales, inicialmente de la familia, luego de la escuela, los amigos, la comunidad, el país y del mundo.

Por las condiciones en que se encuentra el país –en aislamiento-, la familia es la principal fuente de influencia y protección para los ciudadanos, es ahí donde la familia adopta aptitudes de resiliencia para sobrevivir. La familia ha sufrido algunos cambios en su dinámica, por lo que la crianza, la educación familiar, la socialización y la formación de una identidad se han visto mermados por los factores de riesgo y de aislamiento. La dinámica familiar señala el nivel de estabilidad emocional de los hijos cuando en conjunto pueden o tienen la capacidad de cooperar y forman un ambiente armónico y saludable, capaz de soportar y enfrentar fenómenos externos e internos no solo por contingencia, sino también por fenómenos naturales, políticos, económicos, culturales, sociales, tecnológicos, o de salud. La familia necesita coordinar aspectos muy importantes que dinamicen su función, respectivamente se considera la *comunicación, las relaciones amorosas y afectivas, la autoridad-límites-normas, los roles y clima relacional, así como uso del tiempo libre.*

En la etapa de preescolar, los niños presentan características en situación de riesgo, que pueden ser atendidos tempranamente, Rojas, (et. al., 2017), reafirma esta idea, diciendo que los niños se encuentran en riesgo, ya sea por problemas de salud, enfermedad, como por daños ocasionados por fenómenos biológicos o sociales. En la resiliencia se encuentran factores que se combinan para encontrar un equilibrio en la vida, se pueden relacionar *factores de riesgo, de protección y la personalidad de la persona.* Los factores de riesgo son individuales, interpersonales o sociales (relacionados con la dinámica familiar o las adicciones) y ambientales como lo que está ocurriendo actualmente, la Pandemia por el virus COVID-19. El niño que está capacitado para ser resiliente en esta pandemia, encontrara los medios para vivir una cultura sanitaria y protegerse a sí mismo como a los demás.

El sistema de salud y el Estado, solicitan el apoyo de los padres de familia para el cuidado de sus hijos, para inculcar una cultura sanitaria, porque la educación comienza desde casa. Esta petición a través de los medios de comunicación surge a secuela del dato alarmante que el

Sistema Nacional de Protección de Niñas, Niños y Adolescentes (Sipinna) registra ante la muerte de 109 menores de edad a causa de la COVID-19 en el año 2020; mientras que, entre enero y marzo de este año 2021, 145 menores de edad, entre los 8 y 9 años de edad se han contagiado en el país (Roldan, 2021). Ante los efectos que causa en los niños el virus, la UNICEF declara que su sistema inmunológico es inmaduro, sus defensas son bajas y se encuentra en desarrollo, por tal motivo entre el 80 y el 85 % de los niños que se infectan tienen síntomas leves y el 5% presenta síntomas graves, no se sabe porque adquieren enfermedades graves y requieran de hospitalización, incluso llegan a perder la vida, en noviembre de 2020, el número de fallecidos ha sido de 386 muy lamentablemente (López, 2020).

Esta estadística, es útil para confirmar que, efectivamente desde el nivel preescolar, docentes titulares refieren que en promedio una de cuatro familias ha sufrido la pérdida de un familiar o se ha contagiado por COVID-19, conocer las probabilidades de sufrir un episodio traumático o una emoción aflictiva, no condiciona aprender a ser resilientes, no obstante, en todos los momentos de la vida se puede pretender responder ante la adversidad. En la escuela, la promoción de la resiliencia requiere del reconocimiento del alumno como ser individual, de valorar sus características y sus condiciones positivas con la intención de optimizarlas. En la educación a distancia, las docentes, observan a cada uno de sus alumnos cuando ofrecen acompañamiento a través de plataformas virtuales y se percatan de que la dinámica familiar es diferente, además, puede confirmar la existencia de un ambiente familiar con situaciones de intolerancia, estrés, desatención; por un lado y por el otro la sobreprotección, esfuerzo, constancia.

Frente a un grupo de alumnos de preescolar diverso y rico en cultura, ideologías, valores, cooperación, la práctica docente “a distancia” (clases virtuales), se convierte en un reto que se vuelve de acuerdo a Rojas (2017), una habilidad para promover la formación de niñas y niños resilientes. Los titulares del grupo estudiantil deben tomar decisiones que no afecten la integridad

emocional, económica, social de los estudiantes, por el contrario, contribuir a formar personas capaces de participar en sociedad sin importar las circunstancias de la época y del lugar, más bien, los errores, los problemas, los fenómenos, las tragedias deben ser vistas como posibilidades de experimentar y aprender. La SEP (2017), manifiesta a través del programa de estudios que para que se formen alumnos resilientes es necesario reforzar competencias estrategias que les permita ser innovadores pero también que adquieran valores que cada uno de sus alumnos necesite, porque cada ser humano es diferente y por tanto es preciso saber sus capacidades, habilidades, historia de vida. La finalidad de la resiliencia, es precisamente, que el mismo sujeto tenga las posibilidades individuales *reales* de alcanzar el éxito, que desarrollen competencias y habilidades psicosociales así como lo menciona el autor en cita, para que disminuyan la incidencia y estar prevenidos ante los males que aquejan la vida del ser humano.

Ante la Nueva Normalidad, condición social y humana derivada a efectos de la Pandemia por el virus del SARS-CoV2 (COVID-19), los mexicanos deben considerar una nueva forma de vivir con el virus, adoptando una educación sanitaria, así mismo ofrecer la oportunidad de crecer como individuos en una sociedad que se apoya, que es empática, adoptando lemas que deben practicarse como: “Si yo me cuido, cuido a los demás”, Si yo me cuido, yo te cuido” “Yo te cuido, tú me cuidas, todos nos cuidamos”, todas estas frase inciden en apoyarse, esto significa *construir la resiliencia en los seres humanos*.

Entre otras alternativas, el gobierno implemento una estrategia llamada “Aprende en Casa”, dado a conocer a través del Boletín No. 80 “Fortalece SEP programa Aprende en Casa mediante sitio web especializado en educación básica” y en el ACUERDO número 26/12/20 por el que se establecen las orientaciones pedagógicas y los criterios para la evaluación del aprendizaje para la educación preescolar, primaria y secundaria en el periodo de contingencia sanitaria generada por el virus SARS-CoV2 (COVID-19) para el ciclo escolar 2020-2021. Para que se logran ejecutar estas propuestas, el compromiso compartido entre los implicados del

sistema educativo fue grandioso, pero al mismo tiempo, estresante porque la comunidad escolar no estaba preparada para el caos, los docentes por su parte buscaron afanosamente cumplir con la tarea de comunicarse por distintos medios con los padres de familia, se buscó la alternativa de “las video llamadas”, “mensajes de texto”, y paulatinamente mientras experimentaban nuevas formas de comunicación, “las sesiones virtuales por plataformas” llámese, Meet, Teams, ZOOM, entre otras; a estas estrategias se integran plataformas interactivas de contenido y aprendizaje como Google Classroom, Libreta Digital de Teams. Nueva Escuela Mexicana. Hoy en día siguen aprendiendo tanto los docentes, como los padres de familia a utilizar herramientas digitales, por una parte los docentes para hacer interactiva las clases y por la otra parte los padres para enviar sus evidencias fotografías, videos, audios, resolver problemas en plataformas educativas acordes al nivel educativo.

Las escuelas del sector público, ante dichas estrategias debían mostrar optimismo, adaptabilidad, empatía, creatividad, modificar métodos de enseñanza, pasión, vocación todos estos factores en su conjunto funcionarían, pero pronto fueron decayendo, en la medida que los docentes, y las familias presentaron dificultades, al verse afectados por el virus, como por la accesibilidad a la tecnología, a la falta de conocimiento por servicios digitales y por la dinámica familiar. De acuerdo a testimonios de padres de familia, la escuela a partir de la pandemia ha sido complicada, incluso Plá (et. al. 2020), recaba diálogos de padres de familia, los cuales no distan de la opinión de otros padres en la misma posición de confinamiento, al reconocer el valor de los profesores, pero además, expresan que -la casa no es la escuela, que se ha perdido un grado, que los padres no son los maestros, la escuela a distancia reduce los aprendizajes, la regularización es mi opción, la convivencia y la libertad de los estudiantes se perdió-, entre otras ideas nada alentadoras.

En cierto sentido, se acepta la idea de que la escuela no la hace el edificio, la hacen las personas que ahí se encuentran. Y aunque si se estuviera en el edificio, la *desescolarización*

como lo menciona Plá, existe cuando un docente limita el derecho de aprender a través de dinámicas que son tradicionalistas, que no llevan al alumno a aprender, porque quien no lleva al alumno al autoaprendizaje, a la colaboración, a la independencia y libertad de pensamiento coarta la educación y no serviría de nada estar en una escuela cuando el estudiante deja de aprender lo que le es realmente sustancial. Sin embargo, la escuela reúne a la comunidad para permitirse apreciar otras ideas, interactuar, demostrar afecto, interrelacionarse, tener contacto físico, en suma retroalimenta las condiciones físicas y emocionales que el ser humano necesita por ser un ente social y emocional.

La resiliencia sale a relucir ante estas posturas de los padres y ante metodologías inapropiadas de los docentes para crear un ambiente de trabajo colaborativo. El apoyo social entre padres, docentes y alumnos se debe profundizar de acuerdo a Uriarte (2005), un niño que experimenta sentimientos de dignidad, que es valioso, que recibe afecto y atenciones, que es aceptado y comprendido, crece con la seguridad de tomar decisiones para superar o sobrevivir ante situaciones difíciles, la Secretaría de Educación Pública (2017), en sus propósitos expresa que los docentes deben garantizar el desarrollo de la capacidad de resiliencia en sus alumnos ante este mundo desbalanceado. Así que no queda otro camino para los docentes, dentro de sus competencias profesionales que buscar las alternativas para elevar su propia calidad de vida, es decir, reconocerse y buscar un estado emocional armónico, capaz de ser resiliente para salir fortalecido, una de las opciones es capacitarse, leer, seguir aprendiendo; porque mientras el docente se encuentre bien, su prioridad educativa será favorecer el bienestar emocional de sus alumnos y ayudarlos a aprender a interactuar para vivir en sociedad.

El proceso de enseñanza aprendizaje en línea supondría el inicio de una transformación educativa, porque el virus, sigue generando incertidumbre, -que es lo que ocurrirá cuando se regrese a clases presenciales-, la digitalización del proceso educativo ahora forma parte de la nueva normalidad, en caso de que las oleadas de contagio aumenten y se continúen a través de

una enseñanza con clases híbridas. García (2021), propone que la flexibilidad adecuada respondería a las necesidades durante y después de la contingencia sanitaria, del mismo modo se debe considerar los estados de ánimo, las emociones, y la oportunidad de hacer una sociedad consiente, actualizada que trabaje fuera de su área de confort y genere alternativas de transformación ante la nueva normalidad.

## CONCLUSIONES

El impacto de la pandemia generó que las personas valoraran lo que en su momento tenían, ahora deben desarrollar estrategias para seguir viviendo y encontrar nuevamente la armonía, adaptarse al cambio y renovar sus formas de convivir, comunicarse, trabajar, expresarse, ser resiliente con más habilidad de resolución de conflictos.

De ahí surge la idea de demostrar empatía con otros docentes a través de algunas propuestas para aprender a ser resilientes, con la principal condición de estar en la mejor disposición para seguir aprendiendo, se sugiere iniciar con el reconocimiento de sí mismo, sentirse y demostrar entereza, fuerza y estabilidad emocional para después ayudar a los demás que son sus alumnos. Se sugiere al docente poner en práctica las siguientes recomendaciones:

### 1. Reconocer a sus estudiantes en su individualidad

- Reconocer las cualidades del alumno, pero también de todas las personas involucradas en la comunidad educativa y se puede hacer según Uriarte (2006), motivando y fortaleciendo las siguientes características:
  - Sentir una autoestima positiva, de lo contrario desarrollar técnicas terapéuticas de autoreconocimiento y valoración personal.
  - Sus relaciones sean asertivas, convivan bajo el respeto mutuo y la empatía, y altruista
  - Flexibilidad de pensamiento y creatividad para emprender propuestas
  - Autorregulación emocional, autocontrol e independencia con capacidad de tomar decisiones acertadas.
  - Confianza en sí mismo y autovalía para emprender acciones con optimismo y positivismo.
  - Percibir si lo ocurrido es de atribución personal o externa y de acuerdo al esfuerzo es contingente a su conducta de reacción.
  - Sentido del humor, pensar siempre en ser feliz y lo serás
  - Ser moral, practicar los valores y respetar los derechos y deberes de todo ser humano.

### 2. El docente desarrolle competencias para la vida.

Una vez que el docente identifica su rol ante el caos se sugiere considerar los siguientes puntos para prevenir riesgos de crisis en los estudiantes, la SEP (2017), considera en planea y programas la *movilización de saberes* ante circunstancias particulares, dicha movilización implica el uso de las dimensiones: *conocimientos, habilidades, actitudes y valores*.

Por otro lado, sugiere Espada, Orgilés, Piqueras y Morales (2020):

- Detectar los casos en situación de riesgo de adquirir los aprendizajes por condiciones precarias de enseñanza o por condiciones familiares que requieren orientación.
- Integrar la evaluación académica del estudiante para valorar su progreso o retroceso.
- Organizar un trabajo colaborativo entre la comunidad escolar a partir de guías internacionales sobre el COVID-19.
- Atención empática a la situación de riesgo a partir de proyectos, planes de reforzamiento académico y emocional.
- Llevar un seguimiento de los estudiantes que no han presentado algún riesgo que afecte su afección emocional y que pudiera presentarse posteriormente.

### 3. Corresponsabilidad de los padres de familia

En los menores de edad, se debe tener en cuenta que ellos dependen del adulto para que los puntos anteriores se adquieran mediante la generación de experiencias afectivas. Entonces la tarea del padre y del docente hacia la resiliencia del alumno es:

- Ofrecer afecto y apoyo en sus actividades cotidianas sin desvalorizar el esfuerzo y enaltecer sus cualidades sobre sus defectos, porque aún es pequeño y se encuentra en desventaja.
- Establecer objetivos retadores, evitar resolver el problema por ellos, con el temor a que llore, o experimente emociones aflitivas. Que los retos sean acordes a su edad.
- Participación significativa en actividades de calidad, es decir, que le permitan aprender y no solo entretenerse.
- Reconocer que no eres vulnerable, tu temperamento debe ser revitalizado para mostrar resistencia y capacidad de respuesta ante la adversidad
- En la escuela prolongar un ambiente no conflictivo, más bien abierto y democrático
- Desarrollar el área socioemocional a partir de relaciones de respeto y aceptación.

En suma, se sugiere a partir de las anteriores propuestas, comprender y reconocer los factores que le competen al docente para ampliar la experiencia y adaptarse a los cambios imprevistos, es decir, actuar de forma resiliente, posteriormente hacer una valoración diagnóstica del alumno para desarrollar sus competencias. Los aspectos a valorar para poseer cualidades resilientes y favorecerlos en los alumnos son:

- A. Sentirse en la libertad de expresar emociones, pensamientos dentro de un clima de respeto y seguridad.
- B. Mantener relaciones cordiales y respetuosas con las personas próximas al sujeto, ya sea dentro de la familia, en la escuela, en la comunidad.
- C. Reconocerse a sí mismo sobre el temperamento que nos identifica, significa comprende la forma en que se reacciona y mejorarlas; de igual forma, se estaría hablando de la autorregulación emocional.
- D. Ser afectivos en el día a día, escuchar al otro, permanecer alerta ante confidencias, sufrimiento, y detalles posible de un conflicto emocional que se puede convertir en un trauma si se deja solo a quien lo padece, porque necesitara de comprensión, apoyo y consuelo.

Mientras el docente realiza una evaluación diagnóstica de los alumnos (la calidad de las relaciones –respeto, ayuda, apoyo- existente entre los integrantes de la familia –entre padres, miembros- el tipo de crianza; la conducta del menor o el nivel de apego hacia los padres, la actitud de los adultos –optimista, comprometidos, derrotados-) se debe comprometer a crear un ambiente seguro, ser un agente emocionalmente dador de afecto y apoyo hacia sus alumnos, orientar a los padres a partir del ejemplo para desarrollar comportamientos y actitudes que permitan al alumno expresarse, ser independiente y capaz de tomar decisiones.

Las familias deben recibir orientación, por parte del docente, e informarles y practicar aquellas características que los hace ser resilientes como: demostrarse amor, respeto, ser persistentes, gozar de salud mental y física, adquirir actitudes de unión, fidelidad, apoyo, reconocer derechos y deberes que le corresponde a cada miembro de la familia.

## Referencias

- Arango, A. (2005). *La Resiliencia, una Alternativa Actual para el Trabajo Psico-social*. Revista Virtual Universidad Católica del Norte, (núm. 15, mayo-agosto, pp. 1-19) Fundación Universitaria Católica del Norte Medellín, Colombia.
- García, A. (2021). *COVID-19 y Educación a Distancia Digital: Preconfinamiento, Confinamiento y Posconfinamiento* RIED. Revista Iberoamericana de Educación a Distancia, (vol. 24, núm. 1) Asociación Iberoamericana de Educación Superior a Distancia, España  
Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=331464460001> DOI: <https://doi.org/10.5944/ried.24.1.28080>
- López, M. (2020). *¿COVID-19 Enferma a Niñas, Niños y Adolescentes?* Ingrid pregunta sobre el virus, los efectos que causa y cómo prevenirlo. UNICEF, para cada niño 75. ISSN: Disponible en: <https://www.unicef.org/mexico/historias/%C2%BFcovid-19-enferma-ni%C3%B1as-ni%C3%B1os-y-adolescentes>
- Plá, S.; Buenfil, B.; Zabalgoitia, H.; Gallardo, G.; Constante, A.; Cruz, F.; González, G. y Orozco, F. (2020). *La educación entre la COVID-19 y el emerger de la nueva normalidad*. Tercera época (Volumen XLII | Número 170) Instituto de Investigaciones sobre la Universidad y la Educación / Universidad Nacional Autónoma de México.
- Rojas, O.; Díaz de León, F.; León, S.; Baños-S.; Trejo, M.; Bernal, A. (2017). *Resiliencia en padres de familia y docentes de estancias de bienestar y desarrollo infantil* Revista de Especialidades Médico-Quirúrgicas, (vol. 22, núm. 4, octubre-diciembre, pp. 143-152) Instituto de Seguridad y Servicios Sociales de los Trabajadores del Estado México, México.

Roldan, N. (2021). *En tres meses, 145 niños tuvieron afectaciones graves tras COVID; pediatras piden vigilar síntomas.* Animal Político. ISSN: Disponible en: <https://www.animalpolitico.com/2021/04/ninos-afectaciones-graves-covid-pediatras/>

Rousseau, S. (2012). *La Resiliencia. Vivir a pesar de...* (1ª. Edición) Ediciones Obelisco, Capellades (Barcelona).

Secretaría de Educación Pública [SEP], 2017. *Plan y Programa de Estudios para la Educación Básica. Aprendizajes Clave para la Educación Integral.*, México.

Uriarte, J. (2006). *Construir la Resiliencia en la Escuela Revista de Psicodidáctica*, (vol. 11, núm. 1, pp. 7-23) Universidad del País Vasco/Euskal Herriko Unibertsitatea Vitoria-Gazteis, España.