

DESARROLLO DE LA RESILIENCIA INFANTIL

Profra. Sandra Ivette Trujillo Reyes

Escuela Primaria Américas

Turno: Vespertino

15EPR305R

INTRODUCCIÓN

Derivado de la situación por la que estamos atravesando de manera global afrontando al SARS- CoV-2 y al aislamiento preventivo al cual nos hemos visto en la necesidad de recurrir se ha desencadenado una serie de alteraciones en el ámbito socioemocional en la población, misma en la cual se encuentran inmersos nuestros alumnos siendo ellos la parte más vulnerada en este rubro debido a que son quienes menos han podido asimilar lo que esta emergencia sanitaria conlleva, tal como interrumpir su participación en un proceso de aprendizaje presencial con el cual ya se encontraba habituado , pérdidas de personas que conformaban su contexto cotidiano, desempleo dentro de su núcleo familiar, interrupción de rutinas, etc.

Los docentes nos vemos en la necesidad de plantear estrategias de apoyo para el desarrollo de la resiliencia vista esta como la capacidad humana universal para hacer frente a las adversidades de la vida, superarlas o incluso ser transformado por ellas **Grotberg** (1995) , lo cual es indispensable que sea promovido desde la niñez formando parte del proceso evolutivo, es por ello que el siguiente material ha sido diseñado con el objetivo de que tanto alumnos como padres de familia reflexionen sobre la importancia de su desarrollo, fortalezcan el apego con sus hijos creando un vínculo que le dé seguridad al niño, conociendo las habilidades que han logrado desarrollar tales como la música, el dibujo, el teatro, el cine, la pintura o el deporte, para ser utilizadas como herramientas que forman parte de la condición educativa y que desarrollan la empatía y permiten aprender a convivir mejor.

Dicho material fue retomado y ajustado de “Cuidar de otros es cuidar de Si mismos ”Herramientas de soporte Socioemocional para la Educación en Contextos de Emergencia Secretaria de Educación Pública.

Así mismo este material fue diseñado tomando como fuente el video

Versión Completa. Resiliencia: el dolor es inevitable, el sufrimiento es opcional. Boris Cyrulnik

INDICE

Presentación.....	1
Introducción.....	2
Índice.....	3
Actividad “No pierdas la alegría de la vida”.....	4
Resiliencia para padres y madres de familia.....	5
Presencia activa en la vida de mi hijo.....	6
Las cualidades de mi hijo.....	7
Una carta a mi hijo.....	8
Autoestima (alumnos).....	9
Expreso mis emociones (alumnos)	10
¿Qué me gusta hacer?	11
Resiliencia para niños.....	12
Sacalo de ti	13
Anexo 1.....	14
Anexo 2.....	15
Anexo 3.....	16
Conclusiones.....	17

ACTIVIDAD NO PIERDAS LA ALEGRIA DE LA VIDA

(Padres de familia)

Objetivo: Que los padres de familia concienticen la importancia de preparar seres humanos felices en la creación de un vínculo fortalecido teniendo como consecuencia la formación de un niño seguro con sentimiento de familiaridad.

Material

Video: No pierdas la alegría de la vida.

https://www.youtube.com/watch?v=d_JXHXd3L1Q

Instrucciones

(Padres de familia)

Observar el video y reflexionar acerca de la importancia de formar niños felices, niños seguros. Posteriormente contestar las preguntas del Anexo 1.

RESILIENCIA

(Padres de familia)

Objetivo: Dar a conocer a los padres de familia el concepto de resiliencia y sus pilares con la finalidad de que comprendan lo que pretendemos desarrollar en los niños tomando en cuenta que para lograrlo debemos desarrollarlo primeramente en ellos para así en conjunto podamos transmitirlo. (presentación de power point)

Materiales

Hoja blanca

Bolígrafo

Instrucciones: Escribir alguna situación difícil que hayan vivido durante esta pandemia y como la han sobrellevado, reflexionar como superarla.

Presencia activa en la vida de mis hijos.

Objetivo: Sensibilizar a los padres de familia respecto a la importancia de su presencia activa en la vida de sus hijos ya que es en ese núcleo en donde empiezan a interiorizar lazos afectivos, aprenden valores y establecen relaciones de empatía con los miembros del hogar.

Materiales

<https://www.youtube.com/watch?v=wBm5lVn2J-Q>

Instrucciones: Que los padres de familia observen el video e interioricen las experiencias trasladándolas a su experiencia personal.

Las Cualidades de mi hijo.

Objetivo: Que padres y madres de familia reconozcan y den a conocer a sus hijos las cualidades, virtudes y capacidades que ven en ellos con la finalidad de alentarlos, motivarlos a seguir adelante, hacerlos sentir apreciados y símbolo de confianza.

Material:

Los colores de madera de sus hijos

Cuter

Marcador de punta fina

Instrucciones:

1.-Elabora un listado de 10 virtudes, cualidades o capacidades que reconozcas de tu hijo

2.- Tallar con el cutter la parte superior de los colores de sus niños con la finalidad de poder escribir sobre ellos.

2.- Con el plumón de punta fina escribiremos en cada color alguna de las frases de nuestro listado.

Una carta a mi hijo

Objetivo: Que los padres de familia expresen sus sentimientos sobre su relación familiar.

Carta de Amor

Querido(a) _____,

En ocasiones me es difícil compartir mis sentimientos contigo. No siempre se que decir. Espero que con esta carta comprendas todo lo que me haces sentir.

Te amo. Aunque quizá no te lo digo muy seguido.

Realmente aprecio el modo en que tu _____

_____.

Recuerdo la vez que tu _____

_____.

y nunca te dije cuanto significo para mi.

Aprecio tu paciencia con _____

_____.

Nunca te dije cuanto te admiro por _____

_____.

Deseo que pudiéramos _____

_____.

por que creo que eso podría mejorar nuestra relación.

Pienso que nuestro mayor conflicto en estos momentos es sobre _____

_____.

¿Podríamos hablar sobre eso en algún momento?

Quiero que sepas que estoy muy feliz de que seas parte de mi vida.

AUTOESTIMA (Alumnos)

Objetivo: Que los alumnos reconozcan y valoren las características que los hacen personas únicas y valiosas.

Materiales

Hojas blancas

Lápiz

Colores

Actividad: El alumno realizará un dibujo de él mismo, incluyendo todas las partes de tu cuerpo, como ojos, cejas, dedos, entre otras. Posteriormente en la parte inferior de la hoja escribirá sus características físicas y lo que lo hace especial.

Expreso mis emociones

Objetivo: Qué los alumnos reconozcan sus emociones, así como las acciones que hacen para reforzarlas, combatirlas o eliminarlas.

Materiales

Tarjetas de emociones

Actividad

Recorten los cuadros con las emociones que se presentan en el Anexo de esta ficha.

Coloquen sobre una bolsita las tarjetas de las emociones

El participante en turno debe compartir cuándo ha sentido esa emoción y cómo puede transformarla o fortalecerla, según se indica en cada tarjeta

Al terminar el juego, escriban en una hoja doblada a la mitad, de un lado las emociones desagradables y del otro las agradables.

¿Qué me gusta hacer?

Objetivo: Qué el alumno reconozca lo que más le gustan hacer ya que actividades como el arte, música, deporte, dibujo, cine, teatro, la escritura y lectura juegan un papel muy importante en el desarrollo de la resiliencia.

Material

Hoja con la actividad “Inteligencias Múltiples”

Lápiz

Instrucciones

El alumno elegirá las actividades que a él más le guste realizar encerrándolas en un círculo. Anexo

Resiliencia

Objetivo: Que los alumnos comprendan el significado de la palabra resiliencia y de qué manera lo puedan llevar a la práctica en su vida cotidiana.

Material: Video

<https://www.youtube.com/watch?v=dKx7FimruH4>

Instrucciones: Los alumnos observarán el vídeo, posteriormente reflexionarán y compartirán en plenaria si les ha tocado vivir alguna situación en la que hayan tenido que ser resilientes.

Sácalo de ti

Objetivo: Lograr el autoconocimiento a partir de la exploración de las motivaciones, necesidades, pensamientos y emociones propias, así como su defecto en la conducta y en los vínculos que se establecen con otros en el entorno.

Materiales

Cuaderno

Lápiz

Colores

Frasco

Papelitos de color con las emociones

Intrucciones: En un cuaderno antes de irte a dormir realizarás un balance de tu día, en el cual anotarás aquellas emociones que experimentaste reflexionando ¿Cómo te sentiste? O bien ¿Cómo ha afectado esta emoción a tu comportamiento?

Para complementar con ayuda de un frasco y papelitos de color, por día irás colocando una bolita de papel del color indicado según las emociones vividas durante el día hasta finalizar la semana. En las cuales las bolitas de cada color representan lo siguiente: Color rojo - enojo Color azul- tristeza Color amarillo- felicidad Color verde – aburrido Color rosa- amor Color negro- miedo

Anexo 1

No pierdas la alegría de la vida.

1.-¿Conoce usted las acciones o actividades que hacen feliz su hijo (a)?

2.-De qué manera usted transmite seguridad a su hijo?

3.-¿Considera usted los sentimientos de su hijo en su día a día?

4.-¿Le da usted seguimiento a los estados emocionales de su hijo?

5.-De qué manera fortalece usted el vínculo afectivo con su hijo?

Amor	Alivio	Alegría	Ilusión	Gratitud	Satisfacción
¿Cuándo lo siento? ¿Qué hago para reforzarlo?	¿Cuándo lo siento? ¿Qué hago para reforzarlo?	¿Cuándo la siento? ¿Qué hago para reforzarla?	¿Cuándo la siento? ¿Qué hago para reforzarla?	¿Cuándo la siento? ¿Qué hago para reforzarla?	¿Cuándo la siento? ¿Qué hago para reforzarla?
Aburrimiento	Miedo	Tristeza	Celos	Culpa	Enojo
¿Cuándo lo siento? ¿Qué hago para eliminarlo?	¿Cuándo lo siento? ¿Qué hago para combatirlo?	¿Cuándo la siento? ¿Qué hago para combatirla?	¿Cuándo los siento? ¿Qué hago para combatirlos?	¿Cuándo la siento? ¿Qué hago para combatirla?	¿Cuándo lo siento? ¿Qué hago para combatirlo?
Felicidad	Ternura	Entusiasmo	Tensión	Frustración	Soledad
¿Cuándo la siento? ¿Qué hago para reforzarla?	¿Cuándo la siento? ¿Qué hago para reforzarla?	¿Cuándo lo siento? ¿Qué hago para reforzarlo?	¿Cuándo la siento? ¿Qué hago para combatirla?	¿Cuándo la siento? ¿Qué hago para combatirla?	¿Cuándo la siento? ¿Qué hago para combatirla?

Anexo 3

Anexo 4

Hola encierra de acuerdo a lo que te gusta hacer:

INTELIGENCIAS MÚLTIPLES

Alumno : _____



CONCLUSIONES

Espero que el presente material sea para beneficio de la sociedad mexiquense, en especial de las Niñas Niños y Adolescentes ya que la situación de emergencia por la que estamos atravesando ha dejado estragos a nivel socioemocional muy marcados en la sociedad, principalmente en nuestros alumnos los cuales requieren atención de manera inmediata por parte de los docentes ya que las emociones se encuentran estrechamente ligadas con el aprendizaje.

Es necesario a su vez involucrar a las familias ya que su participación en dicho proceso es primordial para concientizar la importancia del bienestar emocional desde la niñez, promoviendo desde su hogar habilidades para reconocer, comprender y regular sus emociones con la finalidad de brindar orientación y seguimiento a sus hijos propiciando así un entorno seguro el cual les permita confrontar dificultades a lo largo de su vida contribuyendo a la construcción resiliente y a que el niño pueda ser coautor de su desarrollo.