



La importancia de la Resiliencia en cuarentena

❑ la resiliencia es la capacidad de una persona o de un sistema social (familia) de vivir bien y desarrollarse positivamente a pesar de las condiciones difíciles.



❑ La emergencia humanitaria compleja que hemos padecido nos ha llevado a reflexionar sobre cómo podemos salir adelante y fortalecidos como personas.

Consejos para desarrollar la resiliencia:

Todos podemos desarrollar resiliencia y ayudar a que nuestros hijos la desarrollen. Esto implica conductas, pensamientos y acciones que pueden aprenderse.

1. Enséñale a hacer y tener amigos:
A ponerse en el lugar del otro y sentir lo que el siente.

2.- Enséñale a ayudar a los demás:
Ayudar a otros puede permitirles superar la sensación de que no pueden hacer nada por otro.

3.- Mantiene una rutina diaria:
El respeto a la rutina es un sentimiento reconfortante, da estructura y equilibrio mental.

4.- Tómense un descanso:
Enseña a tu hijo a concentrarse en sus propósitos, pero también a descansar y hacer cosas diferentes. Esto lo ayudará a llegar a su meta más satisfecho.

6.- Motívalo a fijarse metas (académicas, personales, etc)
Avanzar hacia ellas, incluso a pasos pequeños, y recibir elogios por hacerlo puede ayudarle a desarrollar resiliencia para salir adelante ante los desafíos.

5.- Enseña a tu hijo a cuidarse: Cuidemos nuestra salud con hábitos apropiados y saludables. Cuidarse y divertirse ayudará a tu hijo a mantener el equilibrio y enfrentar mejor los momentos estresantes.



7. Alimente una autoestima positiva
- ✓ **Ayude a su hijo a recordar cómo pudo lidiar satisfactoriamente con dificultades en el pasado y luego ayúdelo a entender que esos desafíos pasados lo ayudan a desarrollar la fortaleza para manejar desafíos futuros.**
 - ✓ **Ayude a su hijo a que aprenda a confiar en sí mismo para resolver los problemas y tomar las decisiones adecuadas.**
 - ✓ **Enséñele a su hijo a tomar la vida con humor y la capacidad de reírse de sí mismo.**



☆ **8. Mantenga las cosas en perspectiva y una actitud positiva**

Una actitud optimista y positiva le permite a su hijo darse cuenta de las cosas buenas de la vida y seguir adelante incluso en los momentos más difíciles.

☆ **9. Busque oportunidades para el autodescubrimiento**

- ✓ Los momentos difíciles suelen ser los momentos en los que mas se aprende sobre sí mismos.
 - ✓ Ayude a que su hijo vea cómo lo que está enfrentando puede enseñarle a entender de qué está hecho.
-

☆ **10. Aceptar que el cambio es parte de la vida**

Ayude a su hijo a ver que el cambio forma parte de la vida y que se puede reemplazar con nuevas metas.

Cuarentena en familias resilientes

La familia resiliente es aquella que posibilita a cada uno de sus integrantes la capacidad de seguir creciendo en situaciones adversas. Concibe los acontecimientos de la vida como parte de un proceso transformador y constructivo.



Factores protectores de la familia resiliente en el contexto de la cuarentena:

Redes de apoyo social.

- ✓ Contar con familiares que brinden soporte emocional durante y después de la cuarentena.
- ✓ Desarrollar habilidades sociales para lidiar con el dolor, la frustración, la impotencia, convirtiendo la oscuridad en luz, gracias a la compañía y apoyo del grupo familiar comienzan a descubrir la luz interior.

Comunicar sentimientos y emociones.

- ✓ En la familia nos escuchamos, cada quien pueda expresar lo que siente y expresarlo sin sentirse juzgado.
- ✓ También manifestar nuestros intereses, motivaciones y esperanzas.

Reconocer cuando realizan una actividad o acción positiva,

- ✓ Felicitarlo y demostrar valor por el otro.

- ✓ **Aceptar a los otros por lo que son, tal y como son.**
- ✓ **Mantener responsabilidades compartidas en el hogar, apoyarnos y cooperar.**

Apoyar con los deberes escolares.

- ✓ con paciencia, mucha comunicación y creatividad.

Promover el buen trato

- ✓ autocontrol para reaccionar bien, con control de emociones.

Establecer acuerdos claros para la convivencia y preservar la salud.



Qué es lo que podemos o no hacer para compartir estos días de aislamiento preventivo.

- ✓ Reiterar la importancia de la higiene, no salir de la casa, a menos que sea por una emergencia, fomentar la comunicación y el amor.

El sentido de la vida

- ✓ identificar, día a día lo que somos, sentimos y hacemos tiene sentido para nuestra vida.
- ✓ Estar atentos a cómo están viviendo estos momentos nuestros familiares y amigos, utilizar las tecnologías para conectarnos y apoyar a otros, le da vida a la solidaridad, empatía, cooperación, y de esta forma sentirnos útiles socialmente.



La resiliencia debe fortalecernos para transformarnos, ser mejores personas y ser referentes importantes para otros. Si otros pudieron, nosotros también podemos salir fortalecidos de la adversidad.

Departamento Psicoeducativo