

TFK Extra! Guía para maestros y maestras

¿Tiene un Problema? Haga un plan.

Enseñando a Desarrollar Resiliencia

Los niños/as que han desarrollado su resiliencia al máximo no sólo son estudiantes más fuertes sino que también son mejores estudiantes. Enseñarle estrategias de rebote para enfrentarse a los problemas de la vida puede beneficiar tanto a ti como a tus estudiantes.

El crecer, como el resto de la vida, tiene sus problemas. Todos los estudiantes tienen luchas y conflictos con amistades y familiares, lo mismo que frustraciones y desilusiones cuando las cosas no salen como desean. Algunos/as estudiantes tienen problemas mayores, como el que su padre o su madre pierda el trabajo, el divorcio, una enfermedad seria de algún/a familiar y hasta la muerte de un ser querido.

Sin embargo, la mayoría de las investigaciones demuestran que la mayoría de los niños/as puede enfrentarse a estos problemas, aún a los más traumáticos y, a la larga, adaptarse bien. El secreto es la resiliencia—la capacidad par sobreponerse a la adversidad, a “trabajar bien, jugar bien, amar bien y añorar bien”, como algunos expertos la definen.

Desarrollar la resiliencia es un proceso continuo. Pero, trabajar par a aumentar de cada niño y niña es algo que se puede hacer en su salón de clases, como un esfuerzo planificado de todo el mundo en la escuela, y en la casa aumentando el conocimiento de los padres y madres. Hacer eso ofrece múltiples beneficios tanto a los maestros/as como al estudiantado. Cuando los niños/as tienen las destrezas para enfrentar sus problemas diarios, se distraen menos por emociones negativas como el coraje, la preocupación y el miedo. De esa forma tendrán más energías y concentración para atender su trabajo escolar y su éxito académico. El tiempo dedicado a desarrollar la resiliencia produce personas más fuertes y también mejores estudiantes.

Este año haga de la resiliencia uno de los puntos importantes del currículo. La Asociación Psicológica Americana (APA) con orgullo auspicia este ejemplar de *TFK Extra!* para el estudiantado y cómo una guía para ayudarte, Y como el camino hacia la resiliencia es un viaje de toda la vida, las claves y actividades sugeridas no son sólo para los niños/as. Usted también encontrará las formas de mejorar su propia resiliencia.

Estimulando la Resiliencia en su Salón de Clases

Las discusiones de clases y las actividades son una buena forma de comenzar a desarrollar en el estudiantado el entendimiento de la resiliencia y la comprensión de cómo puede ayudarles a enfrentarse a los pequeños y grandes problemas de la vida. Idealmente, tus esfuerzos deben ir acompañados de la cooperación de la escuela en general y el apoyo en la casa. Va a encontrar ideas y materiales listos para usar en las páginas que siguen para abogar este acercamiento de tres partes para mejorar la resiliencia.

Las buenas noticias para los maestros y las maestras es que las estrategias para estimular la resiliencia son unas que probablemente ya usted enseña de una variedad de formas. Reconocer su relación con el desarrollo de la resiliencia es una razón más para redoblar tus esfuerzos de promoverlas cada día.

Trasfondo para maestros/as ¿Qué dicen las investigaciones sobre resiliencia?*

La resiliencia es la forma de adaptarse bien ante la adversidad, a un trauma, una tragedia, una amenaza o hasta fuentes de tensión significativas. Las investigaciones demuestran que la resiliencia es ordinaria, no extraordinaria. No es un rasgo que lo tiene o no lo tiene. No está predestinado o fijo. Tiene que ver con conductas, pensamientos, y acciones que pueden ser aprendidas, desarrolladas y

fortalecidas por cualquier persona para aumentar su habilidad de rebotar de experiencias difíciles.

Muchos estudios demuestran que el factor más importante en la resiliencia es tener relaciones de cariño y sostén, proveer modelos a seguir, y ofrecer estímulo y confianza. Éstas pueden ser relaciones con familiares o—importante que los maestros/as recuerden—con personas fuera de la familia.

Otros factores asociados a la resiliencia son rasgos personales que incluyen,:

- La capacidad para hacer planes realistas y llevarlos a cabo
- Una visión positiva de su persona y confianza en tus fortalezas y habilidades
- Destrezas en la comunicación y en la resolución de problemas
- La capacidad para manejar impulsos y sentimientos fuerte
- Tomado del opúsculo, “El camino a la resiliencia”, disponible del portal de APA, www.helping.apa.

Usando el ¡TFK EXTRA! : “¡Date un refuerzo!”

Esta edición especial de ¡TFK Extra! una forma apropiada a la edad de introducir tus estudiantes al concepto de resiliencia. Lee y discute este ejemplar con la clase puntualizando las estrategias sugeridas por la Dra. Jana Martin de la APA y las actitudes que pueden ayudar a cada niño/a a enfrentarse con los problemas diarios del crecimiento. Aquí hay algunas sugerencias:

- Enfoca en la actividad que cada niño/a debe llevar a cabo para cada estrategia (“real-kid action”) según las recomendaciones de Dr. Martin y cómo cada estudiante puede aplicarla. Por ejemplo, busca sitios en la escuela y la comunidad donde los estudiantes pueden ofrecer sus servicios voluntarios por una causa benéfica favorita, y luego pon esta lista en el Tablón de Edictos

del salón. Como una tarea para la casa pide a cada niño/a que escriba una lista de sus fortalezas.

- Habla de los perfiles de “Problemas a Resolver” o “Entusiásmate”(“Pump it Up”), que representan preocupaciones y problemas que los niños/as tienen. Discute la forma en que Jasmín y Javier reenfrentan a sus problemas y todas sus sugerencias para mejorar la resiliencia. Invita a tus estudiantes a compartir experiencias en que se han enfrentado a problemas en la misma forma, como usando el humor.
- Usa el laberinto “Have a Ball” como un cotejo de la comprensión. Dale tiempo a cada estudiante par completarlo, estando pendiente de quien lo termina y quien necesita más ayuda para entender la resiliencia.
- Estimula al estudiantado a compartir y discutir esta edición de TFK Extra! con sus padres y madres. En la página 7 encontrarás una carta lista para copiar para enviar a la casa con este ejemplar.

Formas de Desarrollar la Resiliencia Cada Día Promueva la resiliencia desarrollando conciencia de ella en las prácticas del salón de clases, tomando como ejemplo las que siguen. Además, pídale ideas a sus estudiantes. Mientras más se enfoquen en las actividades y las actitudes que desarrollan resiliencia más resiliencia tendrán.

- Aprenda algo nuevo sobre cada estudiante. Las relaciones son una fuente de fortaleza en mejorar la resiliencia.
- Déle responsabilidades a sus estudiantes. Las tareas en el salón de clases aumentan su sensación de que son capaces y miembros del grupo que contribuyen.
- Déle al estudiantado algún control. Invíteles a ayudar a establecer las reglas de conducta y las políticas del salón de clases. De esa forma, les comunicará su

confianza en su capacidad para auto-regularse.

- Fortalezca sus destrezas de comunicación. Ayudarles a articular sus sentimientos usando palabras para identificar y trabajar sus problemas.
- Planifique experiencias de aprendizaje colaborativo y cooperativo. El trabajar en proyectos conjuntamente puede ayudar al estudiantado a desarrollar lazos con otros niños/as.
- Señale con énfasis la conducta resiliente en otras personas. Personas famosas en la historia, personajes de la literatura, y la gente que aparece en los noticieros actuales ofrecen modelos de cómo enfrentarse a la adversidad.
- Dele a la resiliencia una silla en su salón de clases. Establezca una “esquina para rebotar” donde el estudiantado pueda recibir ayuda para enfrentarse a sus problemas. Despliegue el pequeño cartel de la página 5 para recordar la cinco estrategias de rebote. Incluya copias de la hoja de reflexión en la página 8, “Tiene un Problema”, para que cada estudiante la use independientemente o en discusión contigo o un consejero escolar. Esta hoja está diseñada para ayudar a organizar los recursos externos e internos que son clave para el desarrollo de la resiliencia.

10 Formas de Desarrollar Resiliencia

La APA recomienda diez estrategias para desarrollar y mejorar la resiliencia. Las estrategias que se encuentran en el ejemplar TFK Extra! para estudiantes y en el pequeño cartel en la página 5 están basadas en éstas. Ahí se han combinado y acortado para hacerlas más fáciles de entender para los niños/as.

1. Establece relaciones. Las buenas relaciones con tus familiares, amistades y otras personas son importantes. Aceptar ayuda y sostén por los que te quieren y te escuchan fortalecerán tu resiliencia.

2. Evita ver las crisis como problemas que no pueden superarse. Trata de mirar más allá del presente cuando las circunstancias futuras podrían mejorar un poco.
3. Acepta que el cambio es parte de la vida. Aceptar las circunstancias que no puedes cambiar te ayuda a enfocarte en las circunstancias que sí puedes cambiar.
4. Camina hacia tus metas. En vez de enfocarte en las tareas que parecen inalcanzables, pregúntate, “¿Qué cosas sé que puedo lograr hoy y que me ayudará a moverme en la dirección que yo deseo ir?”
5. Lleva a cabo acciones decisivas. Actúa sobre situaciones adversas lo más que puedas, eso es mejor que ignorar los problemas y las tensiones y desear que desaparezcan.
6. Busca oportunidades para descubrir tu persona. La gente frecuentemente aprende algo sobre su persona y encuentra que ha crecido en alguna forma como resultado de la experiencia.
7. Cultiva una visión positiva de su persona. El desarrollar confianza en tus habilidades para resolver problemas y confiar en tus instintos ayuda desarrollar la resiliencia.
8. Mantén las cosas en perspectiva. Evita agrandar un evento fuera de proporción. Míralo dentro de un contexto más amplio.
9. Nunca pierdas la esperanza. Una visión optimista te permite esperar que le ocurran cosas buenas en su vida.. Trata de visualizar lo que quieres y no preocuparte por lo que temes.
10. Cuida tu persona. Presta atención a tus necesidades y tus sentimientos. El cuidar tu persona te ayuda a mantener su mente y su cuerpo listos para enfrentarte a situaciones que requieren resiliencia.

Hacer de la Resiliencia una Meta para Toda la Escuela

¡Imagínese una escuela donde todo el mundo puntualiza en ayudar a cada estudiante a desarrollar resiliencia!

Esto puede alcanzarse y no es difícil de hacer. Aquí le decimos cómo.

Incorpore a Todo el Mundo

Si usted piensa que sólo los maestros/as y los consejeros/as en una escuela hacen una diferencia para el estudiantado, piense de nuevo. Un experto en resiliencia comparte una historia poderosa de una estudiante con problemas que confiesa que sólo viene a la escuela por la conserje. Ella conoce su nombre y le saluda cada mañana—así que él viene cada día para no desilusionarla.

Conductores/as de guaguas escolares, conserjes, personal de la cafetería, ayudantes, voluntarios/as—cada persona que tiene contacto con el estudiantado puede establecer relaciones críticas que fortalecen la resiliencia. Haga un esfuerzo este año que incluya a todo el personal para conocer cada estudiante, saludarles por su nombre y ayudarles a sentir que cada adulto/a en la escuela se preocupa por su bienestar.

Escoja al Psicólogo/a como Líder

Solicite del/de la psicólogo/a escolar ideas expertas, recursos y buenas prácticas para fortalecer la resiliencia en el estudiantado. Si su escuela no tiene un/a psicólogo/a en su personal, busque a un/a psicólogo/a en la comunidad. Invita a este profesional a consultar con los maestros/as o que presente un taller para todo el personal escolar sobre estrategias para mejorar la resiliencia. La APA o su asociación de psicología local le puede ayudar a buscar un/a psicólogo/a en su comunidad. (Ve a la página 6 para información.)

Cree un Ambiente Escolar que permita que Resiliencia Triunfe

Los despliegues visuales comunican rápidamente los valores de una comunidad. Escriba las cinco estrategias de rebote mencionadas anteriormente en banderas y banderines que puedes colgar en los pasillos de

su escuela. Invite a cada clase a crear un mural que ilustre una de las actitudes para desarrollar “músculos” de resiliencia que aparecen en TFK Extra! en los perfiles de “*Pump It Up*”. Consiga mensajes de sostén para el estudiantado de miembros claves de la comunidad, como policías y bomberos/as, para exhibir en las áreas comunes. Ayude al estudiantado a obtener un mensaje que les recuerde su resiliencia cada mañana al entrar a la escuela.

Haga de la Resiliencia un Tema Típico de Discusión en las Reuniones de Facultad

Fortalecer la resiliencia, al igual que la enseñanza de la lectura, la escritura y la aritmética, es un proceso continuo que requiere de práctica constante y atención. Expertos en resiliencia escolar recomiendan que se incluya como un tópico en cada reunión de facultad.

Discuta:

- Preocupaciones sobre cómo el estudiantado responde a desilusiones, frustraciones y otros problemas.
- Necesidades, especialmente de aquellos estudiantes que pueden beneficiarse de atención especial del personal de la escuela o de un mentor o mentora en la comunidad.
- Programas que puedan introducir, como iniciar un proyecto de mentoría; trabajos escolares que le permiten al estudiantado destacarse en formas no académicas; establecer un Club de Solucionadores/as de Problemas; incorporar el servicio a la comunidad al currículo. Es decir, actividades con un doble propósito, que mientras fortalecen la resiliencia, además permiten alcanzar otras metas sociales y de aprendizaje.

Sugerencias Máximas para la Resiliencia de los Maestros y Maestras

¡Exámenes, estándares, informes, evaluaciones—la enseñanza presenta su parte de tensión en estos días! Incorpora el fortalecer

la resiliencia de los maestros/as a su plan general escolar. Para empezar:

- Coloque una copia del pequeño cartel sobre resiliencia en el buzón de cada maestro y maestra y en un sitio prominente en el cuarto de la facultad. Estas Cinco Estrategias de Rebote también aplican a los maestros/as.
- Converse sobre la resiliencia del personal de enseñanza. Intercambie sugerencias sobre cómo barajar las responsabilidades de la escuela con las del hogar.
- Toma usted temperatura de resiliencia y la de su colega, particularmente en tiempos de mucha tensión, como cuando hay que prepararse para exámenes estandarizados. Conviértase en amigo o amiga y trata de ayudar a una persona cuando le necesita.

Cinco Estrategias para Rebotar

Para recuperarte de lo aquello que le impactó. Cuando te preocupe un problema—grande o pequeño, en la casa o la escuela—aquí encontrarás ayuda para enfrentarse a él. Aún cuando el problema es muy difícil para resolverlo fácilmente, estas estrategias de rebote te darán energía para seguir trabajando en él.

1. Ten amigos y se un amigo/a - Conversar con tus amistades te puede ayudar a sentirte mejor y a obtener ideas de cómo resolver un problema. Ayudar a otros le ayuda a olvidarte de tus problemas. A veces tus problemas no parecen tan malos cuando entiendes con los que otras personas están enfrentando.
2. Cree en su persona y en lo que conoces y puedes hacer. Trata de no dejar que un problema te sobrecargue. En lugar de eso, piensa en lo que sabes y las destrezas que tiene que le pueden ayudar a enfrentar este reto: Tú eres maravilloso/a y lo puedes probar.

3. Toma el comando de tu conducta y tus acciones. Esconderte de un problema o perder el control al enojarte no te ayuda. Controla tu conducta para calmarte y pensar con claridad. Controla tus acciones para encontrar formas de resolver el problema. Cuando sientes que controlas su persona también te sientes más capaz de enfrentarte a los problemas.
4. Mira el lado positivo - Las nubes oscuras tienen foros de plata. Las situaciones difíciles nos ayudan a aprender lecciones importantes sobre nuestra persona. Cuando buscas las buenas lecciones que surgen de las malas experiencias es más probable que las encuentres.
5. Establece nuevas metas y haz planes para alcanzarlas - A veces para arreglar un problema tenemos que rebotar en una dirección diferente, ¡Así es la vida!

Cambiar tus metas o busca formas nuevas de alcanzarlas está bien. Descartar tus metas y sueños no está bien.

Desarrollar la Resiliencia Comienza en Casa

Los padres y madres son vitalmente importantes para ayudar al estudiantado a desarrollar resiliencia. Bajo circunstancias normales, las relaciones más estrechas de los niños/as son con sus padres y madres y los niños/as se benefician de tenerlos como ejemplo de resiliencia. Sin embargo, algunos investigadores e investigadoras informan que aún en hogares con muchos problemas, los niños/as que tienen una buena relación (definida como afectuosa y no severamente crítica) con su papá o su mamá están protegidos por ese vínculo. En casi todas las familias hay un/a adulto/a que puede llenar esa necesidad vital de cuidado y confianza.

Educando a Mamá y a Papá sobre Resiliencia

Cuando cada estudiante lleva a casa su copia de TFK Extra! sobre resiliencia, envía información adicional para los padres y madres

para ayudarles a entender el papel excepcional que tienen en desarrollar un niño o niña resiliente. Comparta las sugerencias que hay en esta página sobre cómo controlar la exposición de la niñez a eventos noticiosos traumáticos. La carta en la página 7—lista para copiarse o usar como borrador para una propia—resume las estrategias para ayudar a desarrollar resiliencia en la niñez y también en sus padres y madres.

Respondiendo a las Preocupaciones de un Padre o una Madre sobre su Hijo o Hija

A pesar de que la mayoría de los niños/as pueden recuperarse de las experiencias difíciles, algunas situaciones y algunos niños/as requieren la ayuda de un/a psicólogo/a. Cuando los padres o madres confían sus preocupaciones sobre la conducta de un estudiante—y por sus propias observaciones—vigilan estas señales de preocupación. La APA recomienda que si persisten por varias semanas debe considerar buscar ayuda profesional:

- Problemas al dormir o cambios en el apetito
- Sensaciones de depresión, tristeza o falta de ánimo
- Irritabilidad, agitación, coraje y resentimiento
- Estar nervioso/a, sobresaltado/a fácilmente o demasiado atento/a
- Sensación de protección extremada para o miedo por la seguridad de las personas amadas
- Sentirse desparramado o incapaz de enfocar
- Dificultad en tomar decisiones
- Llorar con facilidad y espontáneamente
- Pensamientos recurrentes o pesadillas sobre un evento traumático

Sugerencias sobre Cómo Enfrentarse a Eventos Traumáticos en los Noticiarios

Los servicios de noticiarios de 24 horas actuales llevan a cada casa por la televisión las calamidades que ocurren en todas partes del mundo. Ayudar a la niñez a ser resilientes cara a dichos eventos incluye el conocimiento de cómo llevar a cabo discusiones sobre esa

información y sus traumáticas imágenes. Aquí están las guías de la APA que se aplican a la escuela y el hogar.

- Limite la exposición a los noticiarios y otros programas de la televisión sobre la tragedia.
- Hable con los niños/as sobre los informes noticiosos que han visto y sobre su entendimiento de los eventos. Escuche sus confusiones y colígelas.
- Use términos simples y directos para describir lo que ocurrió. Evite palabras o frases que puedan confundir a los niños/as, como “se fue a dormir” en vez de “murió”.
- Estimule a los niños/as a hablar sobre sentimientos y preocupaciones que les confunden y asegúrales que estas reacciones son normales después de un evento de impacto.
- Refuerce ideas de prudencia y seguridad al compartir ejemplos de cómo “personas que ayudan” como bomberos/as, militares, policías, y doctores/as están trabajando en respuesta al evento. Tranquiliza a los niños/as que están seguros en el hogar y en la escuela.
- Refuerce el mensaje de que una persona puede hacer la diferencia para ayudar y sanar a través de actividades como enviar tarjetas a víctimas de una tragedia, si es apropiado, o recoger dinero para una causa benéfica.
- Provea actividades que tranquilicen a los niños/as, como oír música y leer.

¿Cómo localizar a un psicólogo o psicóloga?

La APA ofrece información sobre referidos en www.helping.apa.org (selecciona “*Find a Psychologist*”) y en 800-964-2000. Para recursos sobre resiliencia visita el Centro de Ayuda de APA en www.helping.apa.org/resilience/index.html.

Ayudando a tus Hijos e Hijas a Enfrentarse a los Problemas de la Vida

Querido padre y madre:

Esta semana su hijo o hija lleva a su casa una edición especial de TIME FOR KIDS Extra, “Date un Refuerzo” auspiciado por la Asociación Psicológica Americana (APA), el ejemplar es todo sobre resiliencia—la habilidad de “rebotar” de experiencias difíciles en la vida. Le ofrece a los niños/as sugerencias útiles sobre conductas y actitudes que pueden usar para enfrentarse a los pequeños y grandes problemas de la vida en una forma saludable. Hemos usado este ejemplar en el salón de clases. Espero que saque un tiempo y lo lea y discuta también con su hijo o hija.

Aquí hay alguna información que puede ayudarle a hablar sobre resiliencia y cómo reforzarla en el hogar. La resiliencia es un proceso que incluye conductas, pensamientos y acciones que pueden ser aprendidas por cualquiera—niños, niñas, adultos y adultas. Cada vez que se enfrenta con éxito a los problemas de la vida con un espíritu de “levántate y continúa”, está demostrando resiliencia y modelándola para su hijo o hija.

La APA ha identificado características y destrezas que ayudan a la gente a desarrollar más resiliencia. Éstas incluyen:

- Tener una visión positiva de su persona y confianza en sus fortalezas y habilidades
- Poder manejar sentimientos e impulsos fuertes
- Tener destrezas en la comunicación y la solución de problemas
- Poder hacer planes realistas y llevarlos a cabo

La revista TFK Extra! pone énfasis en cinco estrategias, basadas en estas cualidades, que ayudan a los niños/as a manejar sus frustraciones, desilusiones y otros obstáculos

en su vida. Por favor hable con su hijo o hija sobre estas estrategias y guíalo a que las use:

- Tenga amistades y sea un amigo o amiga. (Hablando con otras personas sobre un problema.)
- Crea en su persona y en lo que conoce y puede hacer. (Sentirse capaz de resolver un problema y no abrumado/a por él.)
- Toma el control de su conducta y tus acciones. (Sentirse en control de su persona y no esconderse de los problemas.)
- Mire el lado positivo. (Encontrando las buenas lecciones en las experiencias malas.)
- Establezca nuevas metas y haga planes para alcanzarlas. (Cambie las metas cuando sea necesario y trabaje hacia alcanzarlas.)

También puede ayudar a su hijo o hija a tener más resiliencia simplemente manteniendo un vínculo estrecho con él o ella. Las relaciones de cuidado y sostén que desarrollan amor y confianza, proveen modelos de emulación y ofrecen estímulo y seguridad, son el factor más importante en el desarrollo de la resiliencia.

Trabajando juntos/as podemos hacer grandes cosas este año para ayudar a su hijo o hija a adaptarse bien a los subes y bajas de la vida. Si quisiera aprender más sobre resiliencia, la APA le ofrece información en su Portal en www.helping.apa.org .

Sinceramente,

Maestro/a

¿Tienes un Problema? Haz un Plan para Trabajarlo.

Todo el mundo tiene problemas y conflictos de vez en cuando. Eso es normal. Lo importante es aprender cómo “rebotar” o recuperarse de esos problemas, de forma que no le quedes preocupado, con coraje o sin ayuda.

Una buena forma de enfrentarse con un problema es hacer un plan. Esta hoja te enseñará cómo. Sólo piensa en las preguntas y luego llene los blancos.

IMPORTANTE: ¡Esta página es de tu propiedad! No la tienes que compartir con nadie, excepto si lo deseas, con su papá, mamá, maestro, maestra, psicólogo o psicóloga.

¿Cuál es el problema?

Recuerda que el primer paso para resolver un problema es saber cuál es. Piensa mucho sobre lo que realmente te molesta. Explícalo aquí:

¿Quién te puede ayudar?

Piensa en personas adultas o amistades que podrían ayudarte con este problema. Escribe sus nombres o títulos aquí.

¿Qué conoces que puede ayudarte?

Esto podría ser dónde buscar la información que te ayudará a resolver el problema. Podría ser una estrategia que has aprendido para enfrentarte a problemas. Lista algunas ideas.

¿Qué puedes hacer para ayudarte?

Esto podría ser una destreza que tengas, ser bueno/a resolviendo problemas. También podría ser una acción que pudieras tratar. Lista por lo menos una idea o algo que puedas hacer hoy.

Traducción:

Irma Roca de Torres, Ph.D. e Ivonne Moreno Velázquez, PhD
Universidad de Puerto Rico, Río Piedras.