

Técnicas, ejercicios y recursos tecnológicos para trabajar resiliencia con niñas, niños y adolescentes

Fernando Hernández Avilés
**Asociación Mexicana de
Resiliencia**

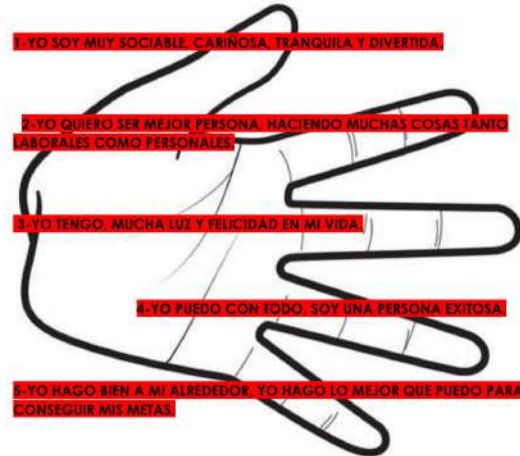


TAREAS

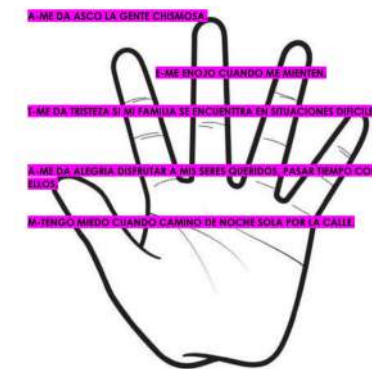
Sesión 1: Ejercicio de la mano

Sesión 2: Mano corresponsabilidades de la familia

Sesión 2: Casita dónde paso el tiempo, qué espacios ocupo



Sesión 1 Ejemplo de tarea



**2. Comprensión y
expresión
emocional**

**3. Superar modelos
negativos**

**4. Superar el
maltrato**

**1.
Corresponsabilidades
de la familia**

CINCO (5) TAREAS DE LA INSTITUCIÓN Hacia la comprensión

**5. Enseñar impacto
de conductas**

Sesión 2
Ejemplo de tarea,
Corresponsabilidad
es de la familia:
mano



DESVÁN: Otras EXPERIENCIAS por DESCUBRIR

1ER PISO: Capacidad de DESCUBRIR un SENTIDO, una COHERENCIA en la VIDA. AUTOESTIMA APTITUDES COMPETENCIA HUMOR

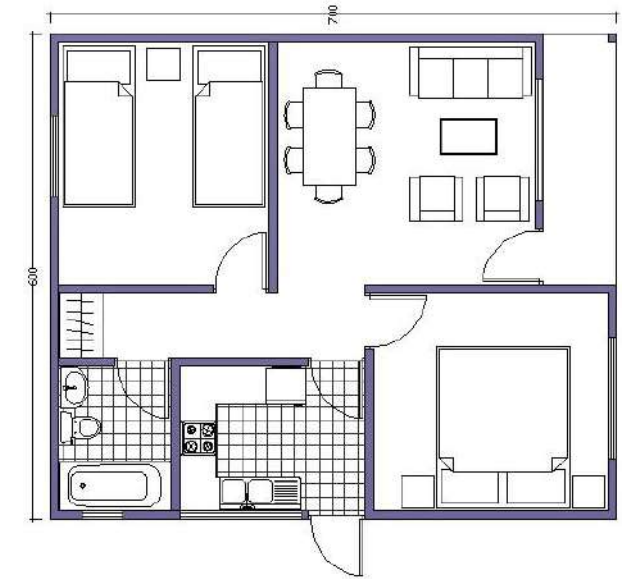
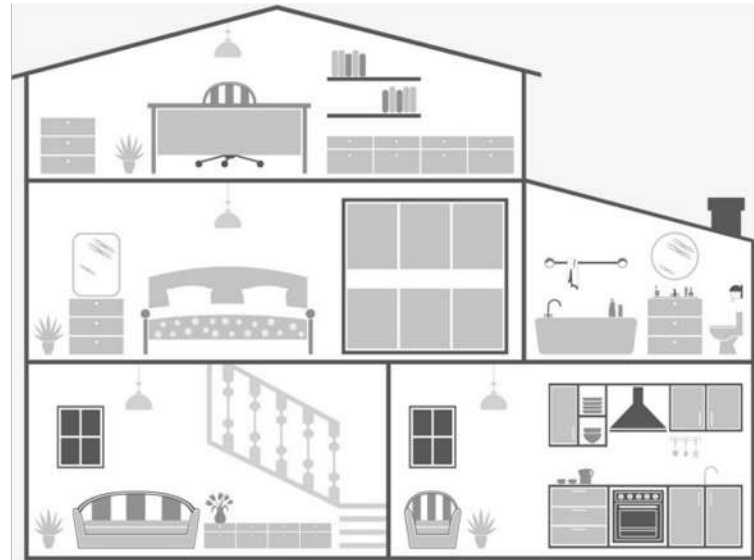
PLANTA BAJA: Redes de contacto: la FAMILIA primero, luego los AMIGOS, VECINOS, COMPAÑEROS

CIMENTOS: ACEPTACIÓN fundamental de la persona (no del comportamiento)

SUELO: Salud, Alimentación, Sueño, etc.



Stefan Vanistendael



Sesión 2 Dibujo de la casita

Poner aquí algunas de las tareas enviadas a contacto@generacambios.org

[www.resilienciamexico.org](http://www.resilienciamexico.org/cursosmuseo)
[/cursosmuseo](http://www.resilienciamexico.org/cursosmuseo)

BUENOS TRATOS



BUENOS TRATOS

FERNANDO HERNANDEZ AVILES www.resilienciamexico.org



Jorge Barudy

*Los buenos tratos
predicen una buena salud
emocional*

Para Jorge Barudy existen dos definiciones de **resiliencia**, correlacionadas con el desarrollo de buenos tratos en la infancia dentro de la familia:

La primaria (CIMIENTOS): La otorgan los primeros cuidadores, son el fundamento seguro para el crecimiento y el desarrollo del niño. Es por eso que la resiliencia infantil está tan vinculada con la **crianza con apego**, el modelo desarrollado a partir de las teorías del psicólogo John Bowlby durante la segunda mitad del siglo XX.

La secundaria (PILARES): **Se puede desarrollar después**, tener una infancia con ausencia de buenos tratos, no condena a la niña o niño a una patología o inadaptación. Otras personas, con diferentes experiencias pueden ser pilares de apoyo para crecer y superar los traumas.

Considera de vital importancia y un eje clave el desarrollo de los buenos tratos en las familias, postulando que:

- a. La maduración y el funcionamiento adecuado del cerebro y del sistema nervioso dependen de los cuidados y buenos tratos recibidos en la infancia.
- b. Esto influye en todos los componentes de la personalidad durante toda la vida.
- c. Su posición para la comunicación y negociación parte de construir, no destruir.



Jorge Barudy

*Los buenos tratos
predicen una buena salud
emocional*

1. El **autoconcepto**, constituye una función básica de los adultos responsables frente a los niños y niñas, que consiste en el reconocimiento y valoración de los rasgos y afectos propios, y las formas de percibir el mundo y comportarse de acuerdo a las cualidades que éstos se asignan a sí mismos.
2. El **apego**, considera la relación afectiva madre-hijo y permite comprender y predecir el funcionamiento psicológico.

“Al niño se le hace creer que sus deseos son sus derechos”



3. **Tiempo de calidad**, el empleo precario tiene impactos visibles en la disminución del tiempo con el que cuentan los adultos para estar disponibles en las distintas áreas de desarrollo que requieren los niños, niñas y jóvenes. Los espacios afectivos, íntimos, lúdicos y de aprendizaje (Barudy y Dantagnan, 2005) constitutivos de un buen proceso de vinculación entre los niños, niñas y jóvenes y su familia, demandan espacios y tiempos que no se condicen con los horarios, las cargas y los niveles de estrés asociados al trabajo.

4. El **vínculo familiar**, se debe considerar plenamente para el fortalecimiento de los buenos tratos, la afectividad y la expresión positiva de emociones en la familia. Del mismo modo que el involucramiento cotidiano y la sensibilidad parental, entendida como la capacidad de leer las señales comunicativas de la niña y el niño, interpretarlas adecuadamente y ofrecer un rango de respuestas sensibles, apropiadas y contingentes.

“Al niño se le hace creer que sus deseos son sus derechos”



5. Las **figuras ma/parentales**, se caracterizan por una baja escolaridad o media, y algunos problemas de salud mental, aunque mucho menos por abuso de drogas y alcohol. Las competencias están debilitadas en los tres pilares principales de los padres:

- la disciplina
- la supervisión
- la promoción del desarrollo y crecimiento mediante oportunidades para el progreso de la niñez y adolescentes

“Al niño se le hace creer que sus deseos son sus derechos”





APEGO Y AMOR

Comprende el ejercicio del amor, basado en la aceptación, sentido de pertenencia al entorno, capacidad para relacionarse positivamente.



IDENTIDAD

Construcción del concepto de sí mismo.



RECONOCIMIENTO

Derecho que tienen los seres humanos de ser reconocidos como personas que se les otorgue el derecho a ser escuchadas, vistas en los aspectos positivos para garantizar un proyecto de vida propio en consonancia con el entorno social.



COMUNICACIÓN EFECTIVA

Formas que desarrollan las personas para decir lo que quieren, sienten, desean, esperan y viven. Abarca el sentido que las personas le dan a la información que reciben y que quieren expresar a otros de manera clara y constructiva, lo que permite tomar conciencia y conocer su realidad familiar y social por muy dura que ésta sea y buscar modos alternativos.



CONVIVENCIA PACÍFICA

Capacidad para relacionarse con el otro, donde quienes interactúan puedan verse y reconocerse. Implica respeto y posibilidades de construcción social basada en el ejercicio de derechos y responsabilidades sociales especialmente de los niños, niñas y adolescentes así como el respeto por la naturaleza.



RELACIONES INTERPERSONALES

Habilidad para analizar y comprender las relaciones al mejorar la capacidad de resolver conflictos y la negociación en los desacuerdos.



NEGOCIACIÓN

Capacidad de resolver los desacuerdos y llegar a acuerdos a partir de un interés compartido, encontrar la solución pacífica a los problemas a través de diferentes formas de expresión, participación, opinión, discusión y concentración; además que implica un nivel de responsabilidad individual.



ACTITUD PROSOCIAL

Mayor cooperación, ayuda y actitud más democrática en el buen trato con los demás.



TOLERANCIA

Capacidad para reconocer y entender las diferencias individuales, aceptarlas y construir comunidades partiendo de las diferencias.



SENTIDO ÉTICO

Construir un sistema de valores, con conocimiento y razonamiento.



SENTIDO DEL HUMOR

Capacidad de aceptar los propios errores, confiar en el futuro, ser creativo, imaginar, tomar distancia de los hechos que abrumen y ser capaz de reírse de sí mismo gana libertad y fuerza interior.



SENTIDO DE VIDA

Forma de comprender la realidad con mayor profundidad, es dar mayor importancia a la formación filosófica.

¡Hagámoslo con **buen trato!**

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

1
**APEGO Y
AMOR**

2
IDENTIDAD

3
**RECONOCI
MIENTO**

4
**COMUNI
CACIÓN
EFECTIVA**

5
**CONVI
VENCIA
PACÍFICA**

6
**RELA
CIONES
INTERPER
SONALES**

7
**NEGO
CIACIÓN**

8
**ACTITUD
PRO
SOCIAL**

9
**TOLERAN
CIA**

10
**SENTIDO
ÉTICO**

11
**SENTIDO
DEL
HUMOR**

12
**SENTIDO
DE VIDA**

Ejercicio 4: realizar una historia, con el/los números elegidos, donde participen las y los miembros de la familia



En esta casa promovemos los buenos tratos y facilitamos crecimiento:

1. Humanizamos el trato
2. Pedimos las cosas con educación
3. Agradecemos
4. Somos proactivos y hacemos lo que nos corresponde
5. Promovemos la convivencia pacífica
6. Somos tolerantes y respetuosos
7. Hacemos las cosas sostenibles
8. Sentimos cariño y lo manifestamos
9. No nos vamos a dormir enojados o sin expresar nuestros sentimientos
10. No estamos solos, somos un gran equipo

Ejercicio 5: realizar un cartel de bienvenida o reflexión en la casa, centrado en los buenos tratos, y donde participen todas y todos

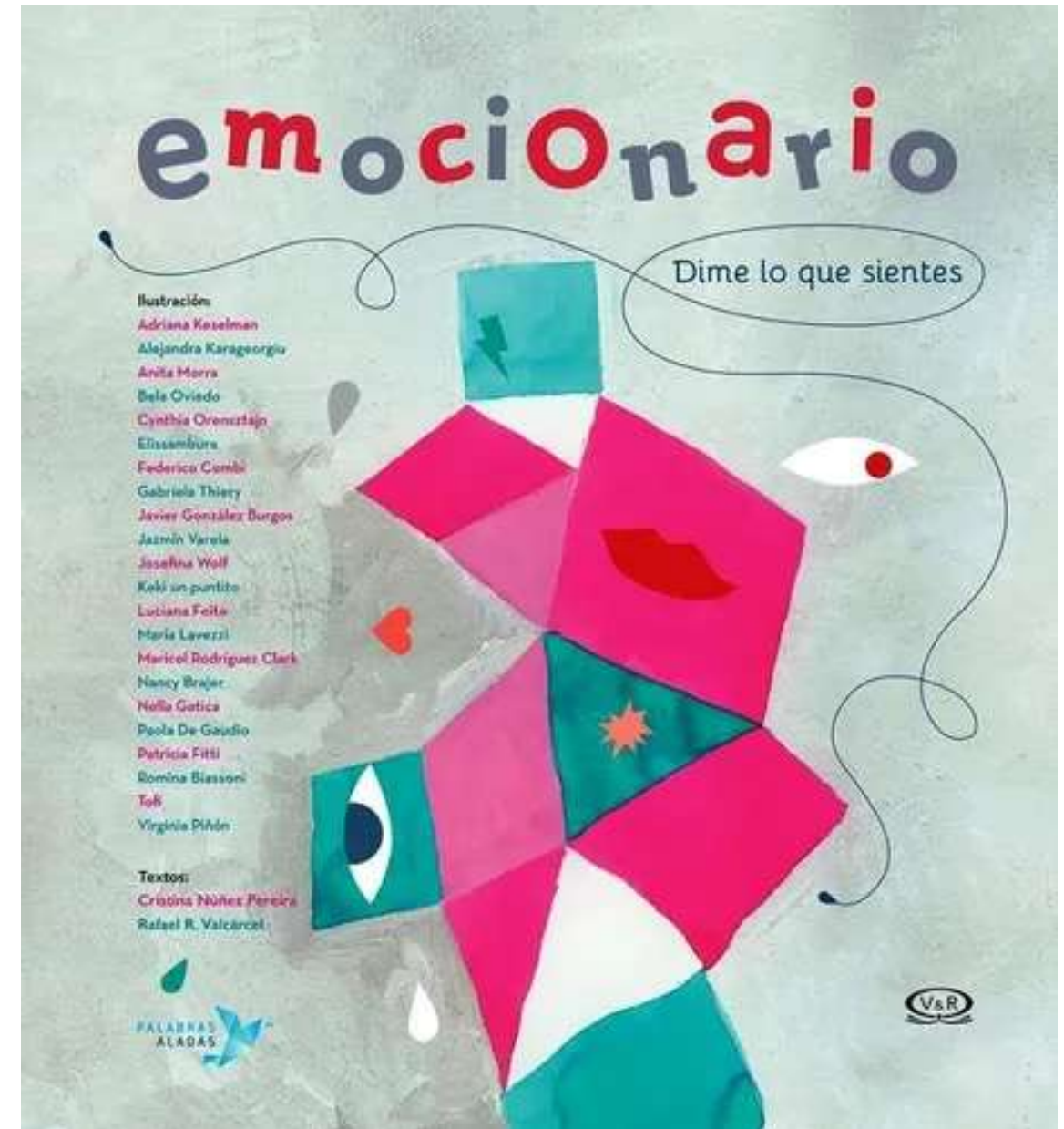
AMOR

Creencia	Miedo	Culpa	Emoción/Sentimiento	Conducta

Ejercicio 6: Jugar basta con palabras de interés para las NNA, dónde participen todas y todos

DICCIONARIO DE LAS EMOCIONES

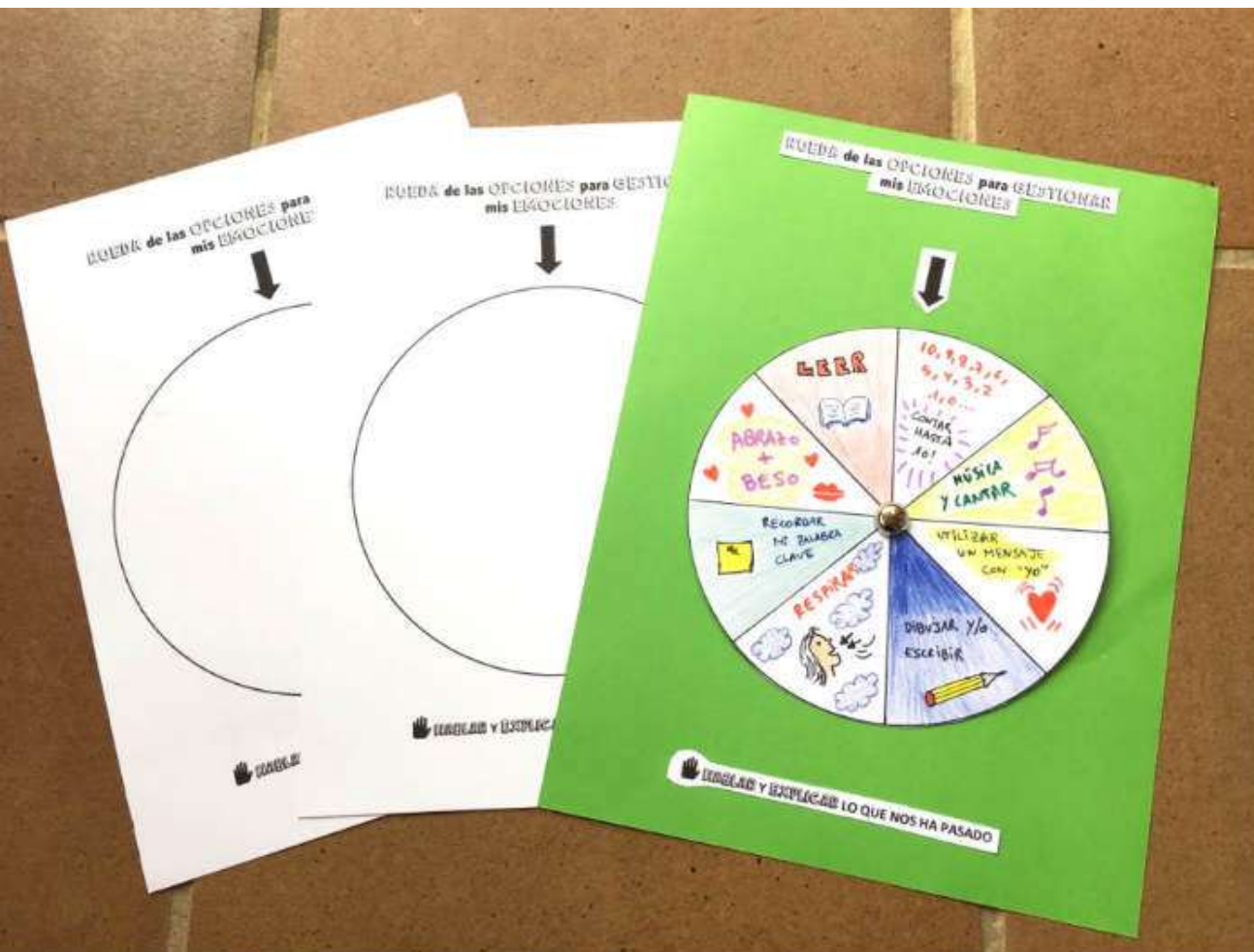
Ejercicio 7: Crear un diccionario de las emociones, pueden hacerlo por letra o por palabra, compartiendo que significa para ellos y dónde lo usan o identifican



POSITIVA mismos elementos dos formas de contar historias NEGATIVA

YO
ELLOS
EL
AMOR
MIEDO
TRISTEZA
ALEGRÍA
PAREJA
DINERO
EDAD
TRABAJO

Ejercicio 8: Contar historias con dos perspectivas, identificar con cuál se identifican con mayor frecuencia. En su caso podrían actuarla



Ejercicio 9: Crear una ruleta o rueda de opciones para gestionar mis emociones, pensamientos y sentimientos, con actividades como:

1. Leer
2. Cantar
3. Bailar
4. Dibujar
5. Escribir
6. Tiempo fuera
7. Abrazos
8. Respirar
9. Recordar una anécdota positiva

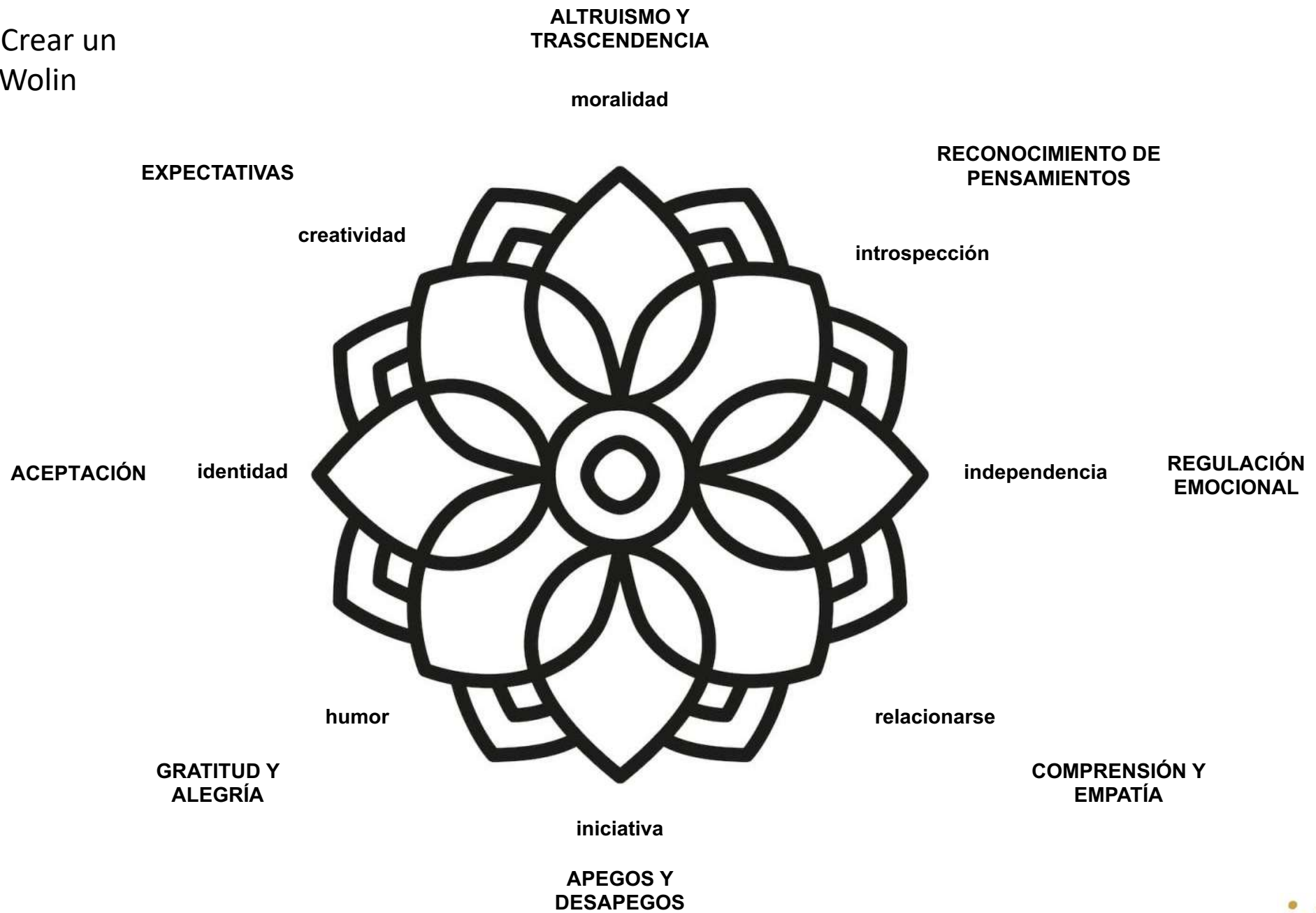


Ejercicio 10: Crear un espacio de calma o rincón de calma, usando los lugares identificados en la casita de la resiliencia, donde se incluya:

1. Mándala
2. Libros
3. Mantitas
4. Fotos
5. Colores y lápices
6. Muñecos
7. Artículos importantes para NNA
8. Instrumentos musicales
9. Agua
10. Fruta

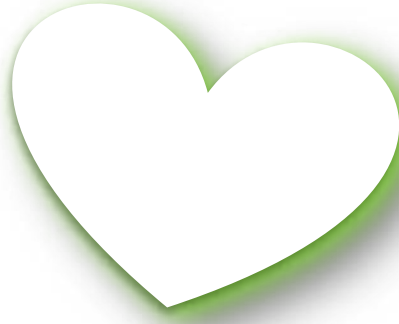


Ejercicio 11: Crear un Mándala de Wolin





Pienso



Siento



Digo

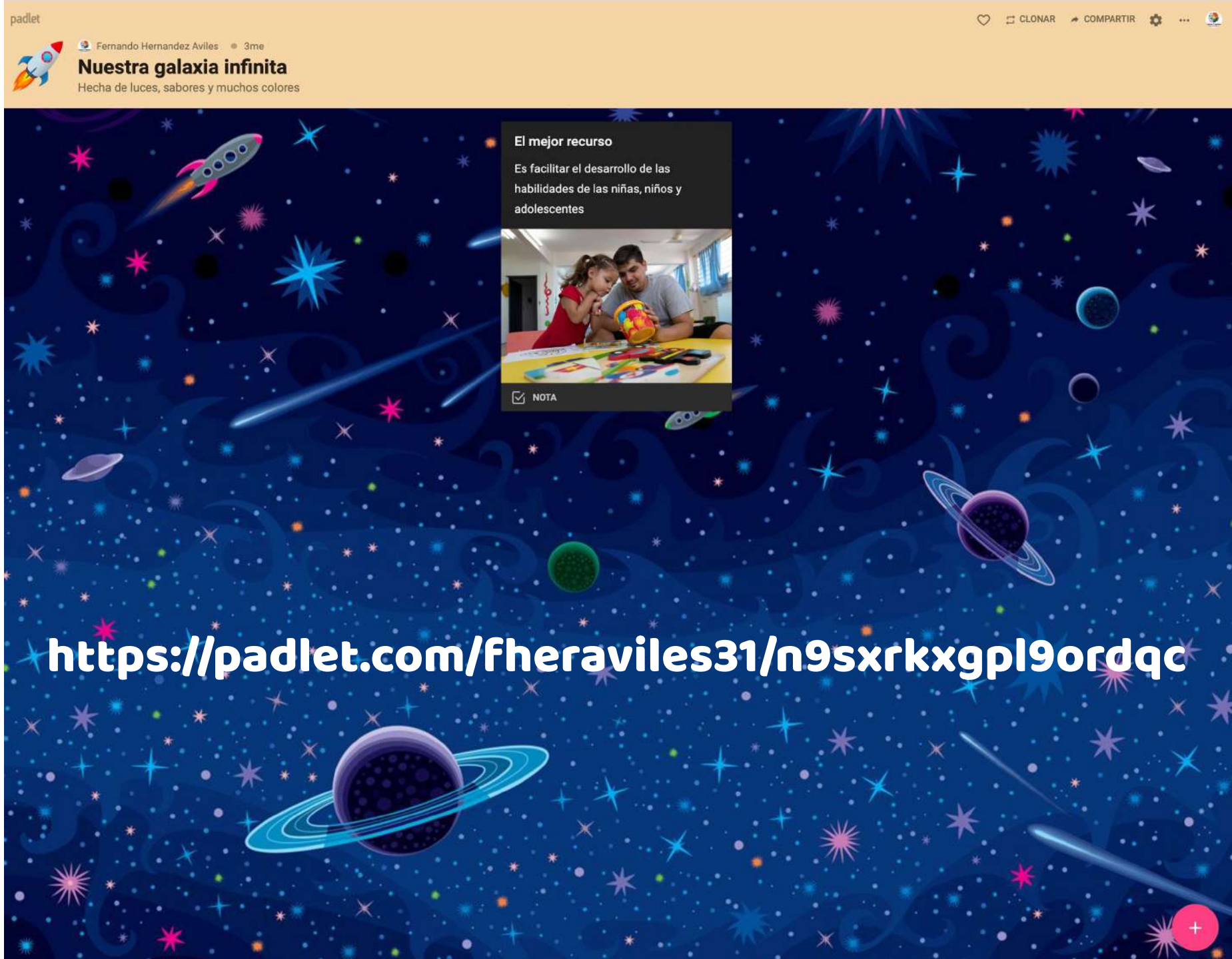


Hago

Ejercicio 12: Contar historias de pienso, siento, digo y hago, pueden ser historias, experiencias o situaciones, relacionadas con momentos de bienestar o desafío



Participar en el padlet con alguna foto o ejemplo de cómo promueven los buenos tratos, o cómo realizaron alguna de las actividades en casa



[www.resilienciamexico.org](http://www.resilienciamexico.org/cursosmuseo)
[/cursosmuseo](http://www.resilienciamexico.org/cursosmuseo)