

Enero 2021

Reflexionando sobre la crianza

Cada mes el Consejero del Equipo de Bienestar de SMFCSD compartirá con Ud. historias y orientación basadas en las 3R's: Rutinas, Relaciones y Regulación, para ayudar a su familia a navegar los enigmas cotidianos que se presentan en apoyar a su aprendiz.

Fortalecimiento de Resiliencia

Por Nancy Wallin, Consejera Escolar y Wini McMichael, Coordinadora de Bienestar

El Reto:

Derretimientos emocionales, comentarios irrespetuosos, portazos, carácter explosivo. Puede ser difícil mantener la calma cuando su niño está estresado y pierde control. Ud., también, está viviendo en este tiempo difícil y puede sentir que Ud. necesita que alguien le ofrezca comentario positivo para darse cuenta de todo su trabajo duro. Lo vemos a Ud.

Este mes, compartimos consejos para ayudarlo a Ud. aprovechar de su resiliencia propia a medida que Ud. ayuda a su niño a crecer y desarrollar la de ellos. Practicando estas estrategias con su niño durante momentos calmados puede crear una conexión de alegría con la acción – así como con Ud. – y puede ayudar a apoyar su relación cuando emociones negativas son abrumantes. Estas estrategias fortalecen la resiliencia innata que todos tenemos y nos permite mejor navegar los estreses y las dificultades de nuestras vidas.

Regulación:

El estrés acorta las mechas, aumenta la irritabilidad y debilita nuestra habilidad a acceder destrezas y fortalezas que, debajo de circunstancias normales, podemos tener en abundancia. Un adulto agitado no puede ayudar a su niño a recuperar el control. Primero tenemos que poner nuestro sistema nervioso de regreso en equilibrio. Algunas acciones para recuperar el equilibrio se pueden tomar en el acaloramiento del momento y otras tienen que ser practicadas para aumentar la resiliencia. Trate estas estrategias para ayudar a fortalecer su resiliencia:

- Enfoque en lo Positivo
 - Use diálogo interno positivo (“*Vamos a sobrevivir*” “*Perfecto no es la meta aquí*”)
 - Si Ud. tiene una imagen en su mente de un “padre perfecto” y Ud. no cumple con esa descripción (y, por cierto, nadie cumple), deje esa imagen a un lado y nombre una o dos cosas que a Ud. le gusta acerca de su crianza.
 - Enfoque en lo bueno y reconozca su mérito, por ejemplo, “*Fui capaz de darme cuenta y decir cosas positivas a mi niño, aunque ellos lloraron en el piso del pasillo y yo quería unirme a ellos.*”

-
- Intencionalmente dese cuenta de momentos alegres cada día y refuércelos a través de mencionarlos en alta voz. Reconocimiento de experiencias positivas es una fundación para resiliencia.
 - Involucre sus Sentidos en un Momento de Estrés
 - Beba agua (agua helada típicamente ayuda.)
 - Escuche a los sonidos que está oyendo en el momento presente, por ejemplo, sonidos de autos afuera, pájaros cantando, etc.
 - Busque objetos en el medio ambiente que son de un color específico.
 - Empuje contra una pared, mesa o silla estable
 - Haga una conexión
 - Comuníquese con una amistad de apoyo o miembro de familia. Las relaciones positivas también son una fundación de resiliencia.
 - Llame a Línea Nacional de Ayuda para Padres: 1-855-4A-PARENT (1-855-427-2736)

Relaciones

Estas estrategias relacionales pueden ayudarle a ayudar a su niño calmarse más rápido en un momento de pérdida de control:

- Contacto Seguro, Acogedor
 - Haga contacto visual si lo buscan – ellos están buscando a ver si son aceptados en su estado trastornado. Sus ojos pueden estar preguntando: “¿*Todavía estarás conmigo, hasta a lo largo de este momento desagradable?*”
 - Ofrezca contacto seguro – masaje en la espalda, apretón de manos. Si lo rechazan, discontinúe.
- Comunicación Breve, Calmante
 - Use menos palabras.
 - Haga sonidos calmantes.
- Escuchar Pacientemente, Reflexivamente
 - Si su niño usa palabras tales como “*Estoy tan enojado,*” calmadamente déjele saber que Ud. los ve y los oye, quizás diciendo “*Té sientes muy enojado*” a ellos
 - Tenga paciencia. Toma tiempo para el cerebro desregulado regularse

El factor más común para desarrollar resiliencia en niños es por lo menos una relación segura, de apoyo con un adulto. Trate estas estrategias para crecer relación:

- Tiempo Positivo Juntos
 - Pase tiempo con su niño. Póngase el reto de reconocer cinco de los comportamientos de su niño por cual Ud. está agradecido; destáquelos en el momento que Ud. los vea. Trate de ofrecer solamente las correcciones más necesarias.

-
- Proporcione atención espontánea, positiva en la forma de un juego o una sesión de contar chistes
 - Vea uno de los programas favoritos de su niño juntos
 - Empoderamiento
 - Deje que su niño escoja la actividad
 - Exprese interés auténtico en los pasatiempos de su niño a través de participar en una actividad relacionada con ellos y haciéndoles preguntas acerca de la actividad para que ellos sean el experto.

Rutinas

Descansar. Reiniciar. Restaurar.

La falta de dormir/descanso hace que sea mucho más difícil para nosotros mantener nuestras emociones bajo control, pensar claramente y conectar con los demás, incluidos sus niños. El dormir amortigua el estrés tóxico y es crítico para el aprendizaje. Si dormir bien en la noche es un desafío, trate estas estrategias para mejorar el dormir

- Controle su Espacio de Dormir
 - Trate de mantener los espacios para dormir, oscuros, tranquilos y frescos.
 - Use su cama solamente para dormir o para tiempo privado con su pareja.
 - Si Ud. no es capaz de quedarse dormido después de 20 minutos, salga de la cama y distraerse con algo que no es energizante, tal como leer (preferiblemente materia imprimida aburrida.) Regrese a la cama cuando se sienta con sueño.
- Rutinas Saludables
 - Evite la cafeína después de la 1 pm, el alcohol, bocadillos azucarados y comidas grandes
 - Dra. Nadine Burke Harris, el Cirujano General de California, recomienda una rutina diaria a la hora de acostarse para los niños que incluye actividades tales como un baño, masaje, leer libros, mecerse, rezar, cantar y oír música.
- Busque Ayuda
 - Contacte a su doctor si Ud. o su niño tienen insomnio que no puede superar

Construye Resiliencia con Sus Niños:

Aunque todos tenemos resiliencia innata, la mayoría podemos usar alguna fortaleza intencional de nuestro “músculo de resiliencia.” Rutinas que son consistentes, esperadas y creadas con su niño apoyarán la construcción de resiliencia durante los momentos difíciles. Regularmente practique autorregulación y otras técnicas de construir resiliencia juntos tales como

- Conexión de Mente-Cuerpo
 - Practique atención plena, técnicas de respiración, actividades de respiro y movimientos tal como yoga.
 - Trate las flexiones contra la pared cuando se sienta enojado.
- Distracción
 - Encuentre objetos en el ambiente que son de un color específico o que tienen una calidad específica.

-
- Construya Auto Control
 - Juegue "Simon Dice."
 - Juega a "Intenta no reír."
 - Agradecimiento
 - Incorporare el intercambio familiar de 3 momentos por cuales cada persona está agradecido como parte de una rutina diaria tal como en el momento de cenar, al acostarse, o (después que regresemos al campus) en el viaje desde la escuela. Estos momentos pueden ser sencillos, tal como oír una canción favorita o ver un perro amistoso.

Recursos Adicionales

Videos:

- [Afirmaciones Positivas](#)
- [Mind Yeti: 19 Guided Meditations for Kids](#) [English](#) [Spanish](#)
- [Guided Meditation from the Monterey Bay Aquarium](#)
- [Conciencia Plena](#)
- [Movement Activities/Videos for Kids, Tweens and Teens](#)
- [Yoga en Español](#)

Articulos:

- [Resilience guide for parents and teachers](#) [English](#) [Spanish](#)
- [How to be a Resilient Parent](#)
- [Resilience and Routines for Families During the Pandemic](#)