

Responsabilidad

ENERO 2025



DECIR:

Resiliencia: Levantarse de nuevo cuando algo te derrumba

CONOCER:

PREGÚNTALE A UN ADULTO:

- Dime algún momento de tu vida en el que te haya costado volver a levantarte cuando algo te derrumbó.
- ¿Conoces a alguien que haya demostrado una gran resiliencia al seguir levantándose?

PREGÚNTALE A UN NIÑO(A):

- Nombra una materia en la escuela o una habilidad en los deportes que te resulte difícil.
- ¿Cómo podrías mostrar resiliencia cuando esa materia o habilidad te hace sentir mal?

VER:

¿Has escuchado alguna vez la canción de rock alternativo "Get Up", del grupo Superchick? La letra de esta canción resume el significado de la resiliencia. La canción empieza así: "No tengo miedo a caerme. Significa que he subido alto. Caer no es fracasar. Fracasas cuando no lo intentas. No tengo miedo a caer. Puede que aprenda a volar y desplegaré mis alas". El coro sigue diciendo: "Si me levanto, puede que vuelva a caer. Así que levantémonos, vamos. Si me levanto, puede que vuelva a caer. Nos levantamos de todos modos. Si me levanto, puede que vuelva a caer. Así que levantémonos, vamos. Si me levanto, puede que vuelva a caer. Podría caerme otra vez. Saltaremos y veremos, aunque sea la vigésima vez. Saltaremos y veremos si podemos volar". Tómame unos minutos y escucha esta canción... quizás incluso puedas cantarla y que esto sea un reto de resiliencia para que sigas "levantándote cuando algo te haga caer". <https://www.youtube.com/watch?v=JAhtLeP4rUk>

SER:

Establece algunos objetivos para ti y tu familia o amigos que puedan representar un pequeño reto. Elige un deporte o un ejercicio que parezca fuera de tu alcance. No te desanimes si no alcanzas tu objetivo, pero celébralo cada vez que te levantes y vuelvas a intentarlo. Comenta con tus amigos o familiares cómo puedes seguir desarrollando la resiliencia

PHASE

Responsabilidad
ENERO 2025



En los años de primaria, un niño desarrolla habilidades que le van a servir en el futuro.

Aquí hay tres preguntas que todo niño de edad elemental se están preguntando:

1. ¿Tengo tu atención?

En Kindergarten y primer grado, un niño ansia la atención y aprobación adulta.

2. ¿Tengo lo que se necesita?

En segundo y tercer grado, un niño quiere saber cómo están sus habilidades comparadas con las de sus compañeros.

3. ¿Tengo amigos?

En el cuarto y quinto grado, un niño empieza a priorizar los amigos en una nueva forma.

Entonces, no te olvides: Las relaciones crean un espacio seguro para resolver quien eres. Relaciones traen claridad. Cuando los niños se ven a sí mismo de la manera que un adulto amoroso los ve, entonces cambia la manera de como ellos se ven a sí mismos.