

EVERYDAY STRONG MANUAL DE RESISTENCIA

UNA GUIA DE
ACTIVIDAD

Un nuevo enfoque para la ansiedad y la depresión



Herramientas para padres, maestros, vecinos
y adultos de confianza



United Way of Utah County



PUEDA COMENZAR A CONSTRUIR RESISTENCIA CADA DÍA AL PROMOVER LA SEGURIDAD, LA CONEXIÓN, Y LA CONFIANZA EN LOS NIÑOS QUE ESTÉN A SU ALREDEDOR.

Nuestra misión es desarrollar niños con resistencia y comunidades fuertes.

United Way ha colaborado con un grupo de expertos en la ansiedad, la depresión, y bienestar psicológico para desarrollar estas actividades para Usted.

El panel de expertos de EveryDay Strong contiene médicos profesionales, maestros, asistentes sociales, y especialistas de la salud mental.

Encuentre más información acerca de nuestro panel de expertos en www.EveryDayStrong.org.

Intente las actividades de cada día

Esta guía contiene actividades fáciles y divertidas desarrolladas por el panel de expertos de United Way EveryDay Strong que Usted puede hacer con su hijo para construir su resistencia.

Destacados Expertos



Matt Swenson, MD,
Psiquiatra Infantil
Intermountain
Healthcare



Catherine Johnson,
LCSW,
Terapeuta en Wasatch
Mental Health



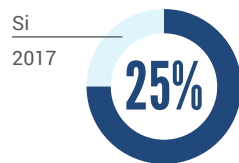
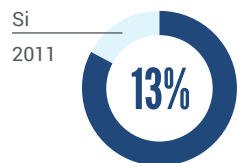
Kyle Reyes, PhD,
Vicepresidente de
Asuntos Estudiantiles,
Utah Valley University

LOS NIÑOS SIENTEN DEPRESIÓN Y ANSIEDAD MÁS QUE NUNCA

Cada año, se les pregunta a los niños en las escuelas del Condado de Utah :

Durante los últimos 12 meses, te has sentido triste o sin esperanza por casi todos los días, por dos semanas o más tanto que dejaste de hacer algunas de tus actividades normales?*

Más niños que antes responden que sí.



No es necesario ser un experto para construir niños resistentes.

No necesitas un título o entrenamiento especializado. Los padres y otros adultos confiables en la vida de un niño (Incluyendo a los abuelos, los maestros, los amigos y vecinos) a menudo están equipados de manera única para resolver problemas porque se relacionan con el niño íntimamente durante un largo período de tiempo. ¡Esta guía lo ayudará a aprender cómo comenzar a desarrollar la resistencia cotidiana en los niños que lo rodean!

*Esta pregunta proviene de la encuesta Student Health and Risk Protection (SHARP) del Condado de Utah. Usted puede obtener más información en: <https://dsamh.utah.gov/reports/sharp-survey>

UN NUEVO MARCO PARA LA SALUD EMOCIONAL

Sabemos que la comida, el sueño y el refugio son fundamentales para el bienestar de los niños. Un niño cansado, un niño hambriento no puede concentrarse en sacar buenas notas.

Pero los niños tienen otras necesidades que son igual de importantes. Los niños necesitan sentirse seguros, conectados y confidentes. Estos pilares de la salud emocional deben cumplirse para que los niños prosperen.





SEGURIDAD



Aunque un niño este seguro, puede que no se sienta seguro. Puede tener miedo de caer en problemas o decepcionar a un ser querido. Un niño que se siente seguro sabe que puede decirle a los adultos en su vida la verdad acerca de sí mismo, y que siempre será amado, pase lo que pase.

SEGURO PARA HABLAR

Qué hacer: Durante una conversación cargada de emociones, imagine que Usted tiene cinta adhesiva sobre la boca. Manténgase atento a la conversación y continúe comunicándose de cualquier manera que pueda sin hablar.

Por qué: Cuando los niños sienten que son escuchados y entendidos, se sienten seguros para compartir desafíos, sentimientos verdaderos e ideas. Si no se sienten seguros para hablar, pueden compensar en exceso volviéndose defensivos o insistentes.

SEGURIDAD EN SER TÚ MISMO

Qué hacer: Tómese un momento para elogiar algo que Usted encuentre totalmente único de su niño en su vida. Considere incluso reconocer cuán inesperado, diferente, confuso o peculiar es este rasgo o interés, pero cómo lo ama o lo admira.

Por qué: Todos deben reconocer y buscar la satisfacción en sus propias habilidades y deseos únicos. Cuando se sienten seguros de ser diferentes de los demás, pueden prosperar a medida que se sienten capaces independientemente de tomar sus propias decisiones.

SEGURO DE SENTIR

Qué hacer: La próxima vez que vea a un niño abrumado por la ira, la tristeza o la ansiedad, en lugar de intentar eliminar o resolver sus problemas, intente validar sus emociones.

Intente dichos como: "Wow, esas son algunas emociones grandes ...", o "las emociones son buenas y con frecuencia tienen algo que enseñarnos ..."

Por qué: Cuando inadvertidamente invalidamos los sentimientos de los niños, podemos hacer que se sienta inseguro tener o expresar ciertas emociones. Por ejemplo al decir, "estás bien, ¡levantate!" cuando se caen o "¿en serio? ¡Basta!" cuando hacen pucheros.

Aun que se tenga que redirigir el comportamiento, el reconocer que los sentimientos son reales es una lección importante.

SEGURIDAD PARA EXPLORAR

Qué hacer: cuando el niño escucha o ve una situación en la que una persona toma una decisión que no coincide con los valores de la familia, pregúntele lo siguiente: "¿Cómo piensas que nuestra relación fuera afectada si decidieras comportarte de tal manera?" Trate de expresar consuelo, de decirles algo positivo, o al menos darles "esperanza" de que nada podría interponerse entre ustedes dos.

Por qué: frecuentemente, cuando condenamos rápidamente acciones que no aprobamos, por ejemplo el decir malas palabras, el intimidar, el arreglo de una persona o su vestuario, el fumar, el mentir, el no ir a la iglesia, etc., nuestros hijos pueden sentir que la relación entre ustedes dos está en peligro si ellos llegan a cometer cualquiera de estas cosas. Esa reacción crea una sensación de falta de seguridad en una relación, esto puede perjudicar la capacidad de los niños de tomar sus propias decisiones.

SEGURIDAD PARA SEPARARSE

Qué hacer: busque oportunidades para observar a sus niños y comenten sobre lo que observen. El objetivo no es expresar aprobación; en cambio, enfatice cómo se siente con respecto a su relación con ellos. Por ejemplo, "¡Te vi hoy jugando con tus amigos! ¡Me encanta verte disfrutar de la vida!"

Por qué: todas las personas, especialmente los niños, tienen miedo a la separación. Se preguntan: "¿Piensan en mí cuando estoy lejos?", "¿Se acordaran de mí?", O "¿Notaran lo que hago mientras estoy solo?". Los niños pueden sentir seguridad de explorar por sí mismos si se les asegura que nos da gusto que vivan sus vidas, a pesar de la separación normal y necesaria.

SEGURIDAD PARA COMETER ERRORES

Qué hacer: Comparta una historia de una falta o un error importante que sucedió en su propia vida. Sea detallado y vulnerable acerca de sus sentimientos. Trate de no enfatizar cómo superó esa adversidad o la valiosa lección que aprendió. Lo que más importa comunicar es el hecho que usted comprende el fracaso, la vergüenza o la desilusión.

Por qué: el fracaso es parte de cada vida. Sin embargo, las primeras experiencias de fracaso de un niño pueden ser atemorizantes y amenazantes, incluso abrumadoras. El aprender de las experiencias de fracaso de los demás, incluso sus sentimientos honestos del desafío, puede ayudarlos a relacionarse e imaginarse a sí mismos trabajando a través de sus propios fracasos.



Reconocer que los sentimientos son muy importantes. En lugar de tratar de eliminar el problema, diga "¡las emociones son buenas y a menudo tienen algo que enseñarnos!"

CONECTADO

Conexión es cuando un niño se siente verdaderamente entendido. Más que solo estar en el mismo espacio con su hijo o dar regalos extravagantes, la conexión ocurre en los momentos cotidianos de nuestras vidas, como tranquilos descansos, conversaciones casuales y compartir experiencias.



CONECTARSE AL DISCULPARSE

Qué hacer: Disculparse sinceramente por una previa ofensa o daño. Incluso si sucedió hace mucho tiempo y usted podría imaginar que el incidente ha sido olvidado, la otra persona probablemente no lo haya olvidado.

Por qué: Todos llevamos heridas emocionales desde el momento en que fuimos maltratados. Los niños también recuerdan estos tiempos. Nunca es demasiado tarde para disculparse por algo que puede haber hecho o dicho, y, a menudo, cuanto más atrás en el tiempo vaya, más significativa será la disculpa.

CONECTARSE POR ESCRITO

Qué hacer: Escriba una nota y deje que la encuentren. Enfatiza tu relación y sentimientos al respecto. No ponga mucho énfasis en los comportamientos específicos, las elecciones o los logros del niño.

Por qué: Una nota escrita a menudo puede expresar las cosas de una manera diferente y, a veces, más reflexiva que la expresión verbal. Muestra una reflexión y un esfuerzo adicionales, y se puede guardar, volver a leer y guardar durante mucho tiempo.



CONECTARSE AL JUGAR

Qué hacer: Tómese tiempo para jugar, especialmente cuando anteriormente hubiera dicho que no. Si el niño nunca pide, encuentra un momento para invitarle a jugar con usted en una actividad que disfrutaría.

Por qué: El juego y la risa son las herramientas más poderosas para conectarse con niños pequeños. Jugar con amigos o “entretenerse” son reemplazos inadecuados para jugar con adultos importantes. Únase a jugar con las Barbis o Minecraft (aunque lo odie) o saque un juego de mesa antiguo. Deje que los niños mayores escojan una actividad y solo siganlos

CONECTESE A TRAVÉS DE LA RISA

Qué hacer: Encuentre maneras de cultivar el humor en sus relaciones. Miren juntos un video tonto, compartan una broma y busquen la oportunidad de convertir una discusión en una risa. No hable con una voz normal cuando puede hablar con una voz tonta. ¡Deje su orgullo para encontrar a su hijo!

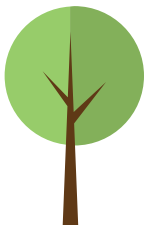
Por qué: La risa y el humor mejoran la salud, fortalecen las conexiones y experiencias compartidas y crean recuerdos positivos. También reduce el estrés y la ansiedad sobre los desafíos cotidianos.

CONÉCTESE AL HACER PREGUNTAS

Qué hacer: Haga preguntas que muestran que está intentando conectarse; no importa si ellos tiene una respuesta, solo necesita escucharlo expresar sus deseos de estar cerca. Por ejemplo: pregúntele a la niña cómo es ser ella o caminar en sus zapatos. O pregunte, ¿Hay algo que pueda hacer para ayudarnos a sentirnos más cerca?

Por qué: Para realmente conectarnos con otra persona, tenemos que estar dispuestos a hacerlo en los términos de la otra persona. A menudo, un buen comienzo es simplemente afirmar que desea conectarse o sentirse cerca de alguien. Asegúrese de que además de hacer la pregunta, siga escuchando atentamente sus respuestas.

Jugar con adultos es tan importante como jugar con otros niños. Únete al juego de Barbis o Minecraft o saque un viejo juego de mesa.





CONFIDENTE



La confianza es la sensación de ser bueno en algo. Es una sensación de independencia y la sensación de que tiene la capacidad de cambiar las cosas por sí mismo. Después de que un niño comienza a sentirse seguro y conectado con quienes lo rodean, puede comenzar a trabajar para tener confianza en sus habilidades y desarrollar orgullo en su trabajo.

CONSTRUIR CONFIANZA AL CONFIAR

Qué hacer: La próxima vez que esté preocupado por los niveles de rendimiento de un niño en la escuela, los deportes o las artes, resiste su deseo de dar una conferencia sobre la gravedad de la situación o de resolver sus problemas. En ves, despreocupese y demuestre un poco de calma y de aliento al niño que “estará bien” o “que se resolverá”. Diga algo así como “Estoy seguro de que puedes resolver esto”.

Por qué: Los niños, y especialmente los adolescentes, a menudo ocultan sus preocupaciones, lo que puede llevar a los adultos a creer que no están tomando la vida en serio. Justo en el momento en que se sienten preocupados y estresados, los padres ansiosos acumulan estrés adicional al decir: “Recuerda que tus calificaciones estarán en tu reporte para siempre”, “¿Cuándo aprenderás a ...?” “No! ...” o “Es posible que desees estar mejor preparado para cuando ...”. Desafortunadamente, cuando un niño ya está ansioso por esos problemas, el agregar la ansiedad de los padres solo conduce a una ansiedad aún más paralizante. A menudo, la mejor manera de generar confianza es expresar confianza.



CONSTRUIR CONFIANZA AL NOMBRAR EL PROBLEMA

Qué hacer: Cuando un niño encuentra con frecuencia una dificultad en su vida, cree un nombre para ese desafío y consúltelo como algo externo a ellos. Es algo que estás trabajando junto con ellos para resolver. Por ejemplo:

- En lugar de decir, “No te asustes, no es un gran problema”, intente, “¡Parece que El bicho de la preocupación sono la alarma! ¿Es esto realmente una emergencia? ¿Qué piensas?”
- En lugar de, “¡Tienes algun problema para poder apagar los videojuegos!”, Prueba: “Parece que ¡El X-box se ha hecho cargo de nuevo!

- En lugar de: “Sé que puedes hacer esto si lo intentas!”, Prueba: “Sé que estás trabajando muy duro, pero el TDAH (También conocido como ADHD o Trastorno por déficit de atención e hiperactividad) sigue estorbando. ¿Qué sería de ayuda?”

Por qué: Los psicólogos a menudo dan “nombre al problema para dominarlo”. Esta práctica de “externalización” ayuda a evitar a las personas sentirse desanimado o desmoralizado por los problemas, y cambia la dinámica de resolución de problemas de un “yo te corrijo a ti” a un “nosotros corregimos el problema”.

CONSTRUIR CONFIANZA RECORDANDO

Qué hacer: Al final del día, tómese tiempo para reflexionar y revisar las cosas positivas que hicieron juntos y experimentaron ese día.

Por qué: Se dice que los recuerdos negativos son más “pegajosos” que positivos, por lo que las personas a menudo necesitan ayuda para recordar sus buenas acciones, éxitos o logros. Para los niños pequeños, solo revisar los eventos al final de un día típico puede mejorar su capacidad para reflejar y reforzar éxitos. Los niños mayores pueden usar estos recuerdos para crear metáforas importantes para el trabajo duro o el éxito en la vida.

CONSTRUIR CONFIANZA AL JUGAR Y PRACTICAR

Qué hacer: El tiempo de juego puede ser un tiempo valioso no solo para la conexión sino también para practicar la confianza. Aproveche la oportunidad de jugar o haga una actividad significativa juntos cuando de otra manera podría haber perdido la oportunidad.

- Por ejemplo, si está fingiendo ser un príncipe o una princesa encerrada en una torre, anime a su hijo a que se arriesgue, intente algo nuevo o resuelva un problema de la historia de manera creativa. Elogie a su hijo por la habilidad que exhibe a través del juego imaginativo.

Por qué: En el juego, los niños practican para la vida y los desafíos con poder y valor, roles y reglas, y hay oportunidades constantes para que los adultos reconozcan y celebren sus habilidades.

Recordar momentos positivos refuerza la confianza de un niño. Llene un album de fotos con sus momentos divertidos, buenas obras y logros.

No vamos a parar hasta que cada niño en cada vecindario se sienta seguro, conectado y confiado. No podemos hacerlo sin ti.

Para obtener más ayuda, marque el 2-1-1 en cualquier momento desde cualquier teléfono y hable directamente con un especialista en recursos de la comunidad, que puede conectarlo con servicios de asesoramiento gratuitos o de bajo costo, grupos de apoyo o servicios de crisis.

Para obtener más información y recursos sobre la ansiedad y la depresión, visite www.EveryDayStrong.org.

Tenga en cuenta que este folleto EveryDay Strong es solo para fines informativos y no constituye un consejo médico. Siempre busque el consejo de un proveedor calificado de atención médica con preguntas que pueda tener sobre una condición médica.

Esta Segunda edición es con fines visuales; el contenido permanece sin cambios.

© Por United Way of Utah County 2019



United Way of Utah County
EveryDay Strong™