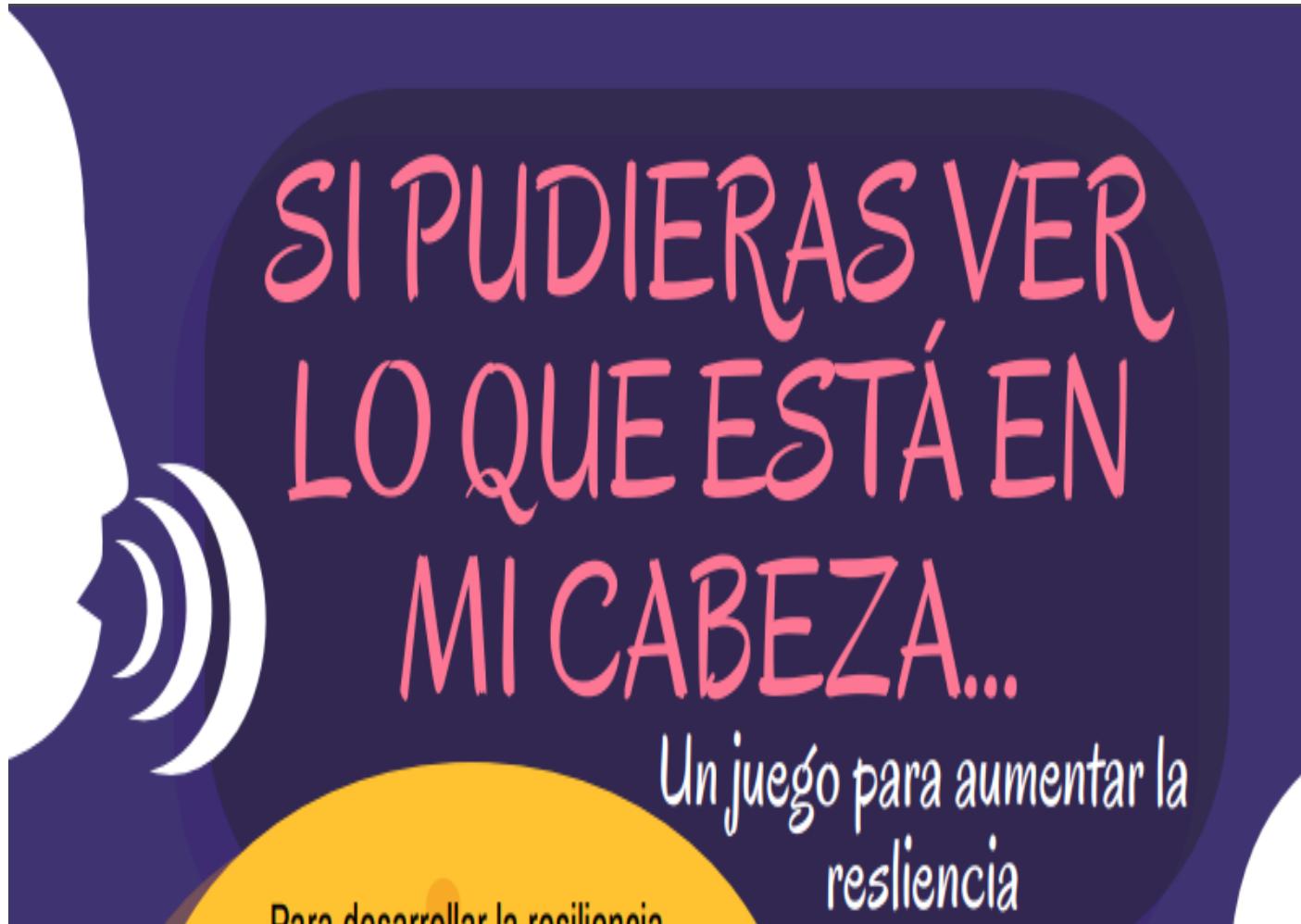


RESILIENCIA

Posted on April 2, 2018 in [actividades](#), [Español](#), [Habilidades Sociales](#)



Tiene que ver con fomentar la resiliencia en los niños al fortalecer sus relaciones sociales. Primero, les vamos a enseñar cómo jugar con nuestro infográfico nuevo. Luego, a continuación, explicaremos cómo funciona. Puede hacer clic aquí para un PDF del infográfico (se imprima en una sola página): [Si-pudieras-ver-juego-para-aumentar-la-resiliencia-infográfico](#)

SI PUDIERAS VER LO QUE ESTÁ EN MI CABEZA...

Un juego para aumentar la resiliencia

Para desarrollar la resiliencia, es muy importante que los niños tengan relaciones sanas con adultos que se fijan en sus pensamientos y sentimientos.

Siéntense juntos.



Tomen turnos para hablar y escuchar.



El primero dice:

"Si pudieras ver lo que está en mi cabeza, sabrás que..."

+ un hecho divertido sobre tí

El segundo escucha y luego toma su turno.



Para fomentar la resiliencia en el pensamiento:
hable acerca de momentos difíciles o frustrantes

cómo solucionó un problema

por qué no se dio por vencido/a

cómo intentó algo nuevo

proporcione elogios específicos

ayuda a los niños a saber lo que hicieron bien

hace más probable que intenten cosas nuevas

Fue muy difícil en la clase de matemáticas cuando no sabía cómo conseguir la respuesta.



Pero levanté la mano y pedí ayuda.

¡Estuviste muy paciente!



Otras maneras de jugar:



Para niños pequeños
Deles algunos temas para empezar como...

su color preferido

su comida preferida

"Digamos nuestro juego favorito para el recreo. Si pudieras ver lo que está en mi cabeza, sabrás que mi juego favorito es....."



Para aumentar las habilidades de la amistad en el salón de clases...

Hable sobre lo que quiere decir ser amigable

"Cuando hacemos preguntas a nuestros amigos, averiguamos más sobre lo que les gusta."

Dívala a los niños en pares y pídale que practiquen completar la frase y escuchar al otro niño o niña.

¿Por qué este juego ayuda con la resiliencia?

Las relaciones sanas con adultos que se fijan en los pensamientos y sentimientos de los niños y niñas, son una parte importantísima de la resiliencia en ellos.

Los niños y niñas, necesitan adultos que creen en ellos y en su capacidad de superar las dificultades- adultos que los **escuchan y apoyan** tanto en los buenos momentos como en los malos. Estas relaciones tienen mucho que ver con su capacidad de gestionar el estrés y las dificultades y desafíos de la vida.

Cuando los padres están involucrados en las vidas de sus hijos e hijas y están al tanto de lo que les está pasando en sus vidas escolares y sociales, esto también les ayuda a tener más éxito al largo plazo en la escuela y en la vida.

Lo anterior es especialmente cierto durante los momentos cuando se vuelve más difícil iniciar un diálogo con ellos, a menudo cuando se acerca la adolescencia. Sin embargo, también puede ser difícil cuando están batallando con algo, y es posible que se encierren, sobre todo cuando de repente tratamos de hacer que se comuniquen con nosotros.

Es posible que usted ya ha experimentado la frustración de una conversación como ésta,

- | | |
|---------------------------------|----------|
| • “¿Cómo te fue en la escuela?” | “Bien.” |
| • “¿Qué hiciste hoy?” | “No sé.” |

Cuando empezamos a construir *el hábito de compartir sus experiencias* con nosotros de temprana edad, frecuentemente es más fácil, y más probable, que continúa el hábito mientras crecen.

Podemos ayudar a los niños y niñas a practicar la resiliencia en el pensamiento con la manera en la cual hablamos de y animamos sus habilidades.

- Cuando nos enfocamos solamente en el resultado final, “**¡te sacaste una 7!**”,
- O en ciertos rasgos de su personalidad, “**eres muy inteligente**”, es posible que los niños dejen de intentar cosas nuevas o difíciles, o incluso que se den por vencidos cuando las cosas se vuelven difíciles. Pueden preocuparse que si fracasan ya no los consideraríamos inteligentes.

Sin embargo, cuando los adultos elogian a sus niños y niñas por su duro trabajo y el esfuerzo que hicieron durante todo el proceso, los niños y niñas, son más probables de intentar cosas nuevas y difíciles, y hacer más esfuerzo cuando las cosas no son tan fáciles.

Con este juego y al reflexionar sobre sus experiencias, usted puede ayudar a los niños y niñas a considerar **las dificultades como metas para lograr**. Cuando demostramos que valoramos su duro trabajo y esfuerzo a través de nuestro interés y elogios, ellos pueden aprender a apreciar el proceso también y construir una actitud de desarrollo continuo.

Intente usar este juego para hablar acerca de los momentos difíciles también. Pueden usar temas como: una situación cuando no te diste por vencido incluso cuando fue muy difícil, cómo resolviste un problema difícil, o cómo intentaste hacer un amigo nuevo. “Si pudieras ver lo que está en mi cabeza, sabrías que trabajé muy duro para no dejar mi tarea, aunque fue muy, muy difícil.” También puede usar el juego simplemente para dar a los niños y niñas la oportunidad de hablar sobre situaciones que fueron difíciles para ellos, y ayudarles a resolver el problema o considerar las dificultades como metas que pueden alcanzar con un poco de esfuerzo. “Si pudieras ver lo que está en mi cabeza, sabrías que hoy mi proyecto de ciencias me confundió tanto que me enojé, pero no me di por vencido y al final Aracely y yo lo llegamos a entender.”

Las reglas de juego:

- Este es un juego de turnos que se juega verbalmente.
- Es simple, breve, no requiere ningunos materiales, y puede ser una manera divertida de establecer el hábito de saber lo que le está pasando a su niño o niña.
- Para los profesores, esta actividad puede ser divertida durante el almuerzo, para que los estudiantes practiquen las habilidades de la comunicación, fortaleciendo sus amistades y su conexión en la clase.
- Para jugar con dos personas, decida quién va primero y quién le escuchará.
- Mientras escucha la persona 2, la persona 1 dice, “*Si pudieras ver lo que está en mi cabeza, sabrías que...*” y termina la oración con algo sobre sí mismo/a.
- Después, la persona 2 toma su turno para completar la oración sobre sí mismo, mientras le escucha la persona 1.

Sugerencias para seguir la práctica:

Para niños pequeños: Puede ser útil proveer temas simples para el juego. Por ejemplo,

- sus cosas preferidas: comidas, postres, juegos, personajes, colores, etc.
- Puede decir algo así, “Digamos nuestro juego preferido durante el recreo. Si pudieras ver lo que está en mi cabeza, sabrías que mi juego preferido durante el recreo es el futbol. ¡Te toca a ti!”

Las habilidades de amistad para la clase:

Este juego también se puede usar en el salón de clases para ayudar a los niños y niñas a practicar *las habilidades de la conversación y cómo hacer amigos nuevos*.

- ✓ Hable con la clase acerca de lo que significa ser amigables. Cuando somos amigables, escuchamos a nuestros amigos y les hacemos preguntas para saber más sobre lo que les gusta y no les gusta. Y a veces averiguamos que tenemos los mismos intereses.
- ✓ Luego, en pares, pida a los niños que practiquen completar la frase, “*Si pudieras ver lo que está en mi cabeza, sabrías que...*” mientras escucha su compañero/a.
- ✓ Para niños pequeños puede ser más fácil si tienen un tema de antemano.
- ✓ Para niños más grandes, puede usar un reloj para marcar la cantidad de tiempo que tiene cada uno para decir tantas cosas como pueda, mientras la otra persona practica escuchar.

Como quiera que jueguen, ¡¡¡diviértanse!!!

Fuente: <https://www.kidsintransitiontoschool.org/wp-content/uploads/2018/04/Si-pudieras-ver-juego-para-aumentar-la-resiliencia-infogr%C3%A1fico.png>