



SERVICIOS VIRTUALES DE
APOYO PARA PADRES, DE
CUIDADOS INFANTIL

VOLUMEN #79
FOMENTO DE LA RESILIENCIA
EN LOS NIÑOS

HOLA PADRES,

La resiliencia es la capacidad de manejar situaciones difíciles, recuperarse de ellas y aprender del proceso para volverse más fuerte para el próximo desafío. Puedes ayudar a tu hijo/hija a aprender resiliencia preparándolo para los desafíos, reflexionando sobre cómo los manejó y discutiendo soluciones a los problemas. Los niños resilientes también son más curiosos, más adaptables y están dispuestos a probar cosas nuevas. En este boletín, ofrecemos actividades que ayudarán a su hijo/hija a desarrollar su resiliencia.

ACTIVIDADES, BEBÉS (3 -18 MESES)

BUFANDAS FLOTADORAS

MATERIALES:

- Variedad de bufandas ligeras de diferentes colores y texturas

DIRECCIONES:

- Siéntese con su hijo/hija en el suelo.
- Lance una bufanda al aire y agárrela con sus manos mientras flota de regreso hacia usted.
- Tire otra bufanda y dígame a su hijo/hija que extienda los brazos para que la bufanda caiga en sus manos.
- Continúe tirando y agarrando las bufandas.
- También pueden hacer una bola con la bufanda y tirársela entre sí.
- Interactuar con su hijo/hija y jugar juegos de ida y vuelta ayuda a formar un vínculo fuerte entre ustedes dos.

[Pulse aquí](#) para escuchar en inglés "Emotions Song" (Canción De Las Emociones).

NIÑOS PEQUEÑOS (19 MESES – 2.5 AÑOS)

EL OSITO SUBE Y BAJA

DIRECCIONES:

- Practique esta técnica cuando su hijo/hija se sienta frustrado o enojado.
- Siéntense juntos y dígame a su hijo/hija que jugarán con los dedos. Puedes usar el canto a continuación o crear uno propio.
- Sostenga la mano de su hijo/hija, con la palma hacia arriba, y mueva suavemente su dedo hacia arriba y hacia debajo de cada uno de los dedos y alrededor de la mano de su hijo/hija mientras canta:
 - Un osito sube, un osito baja.
 - Dos ositos suben, dos ositos bajan, etc.
- Continúe el cántico, agregando un oso más cada vez que pase al siguiente dedo hasta llegar a cinco osos.
- Abra la palma de su mano y anime a su hijo/hija a que también mueva su dedo alrededor de su mano.
- Esta actividad relajante ayudará a su hijo/hija a volver a concentrarse y a calmarse cuando esté lidiando con emociones fuertes.

[Pulse aquí](#) para escuchar la canción en inglés "When Sophie Gets Angry - Really, Really Angry" (Cuando Sophie Se Enoja - Realmente, Muy Enojada) de Molly Bang.

NIÑOS EN EDAD PREESCOLAR (2.5 – 5 AÑOS)

PIDE AYUDA

MATERIALES:

- Caja (caja de pañuelos, caja de cereales, caja de galletas, etc.)
- Papel de regalo
- Cinta adhesiva
- Tijeras

DIRECCIONES:

- Dele a su hijo/hija una caja y papel de regalo.
- Pídale a su hijo/hija que envuelva la caja como si fuera un regalo.
- Observe si su hijo/hija puede descubrir por sí mismo cómo doblar el papel y cortarlo o pegarlo con cinta adhesiva.
- Si su hijo/hija tiene dificultades, espere antes de ofrecer ayuda y deje que su hijo/hija supere este desafío.
- Si su hijo/hija se siente frustrado/frustrada, oriéntelo/oriéntala y animelo/ánimela a encontrar diferentes soluciones. Por ejemplo, puedes decir: "Me pregunto si podrías doblarlo de esta manera primero", o "¿Intentaste usar un trozo de cinta adhesiva para sujetar el papel en su lugar?"
- Si su hijo/hija no puede envolver la caja y no le pide ayuda, recuérdle que usted está ahí para ayudar.

- Ayude a su hijo/hija a terminar de envolver la caja si es necesario.
- Anime a su hijo/hija a que intente completar las tareas del hogar o de la escuela por su cuenta, pero que pida ayuda si la necesita.

[Pulse aquí](#) para escuchar en inglés "Whistle for Willie" (Un Silbido Para Willie) de Ezra Jack Keats.

[Pulse aquí](#) para más actividades.

JK/SK (4 – 6 AÑOS)

SOBRES DE ACTIVIDADES

MATERIALES:

- Sobres
- Papel
- Marcadores o lápices
- Canasta

DIRECCIONES:

- Pídale a su hijo/hija que comparta algunas actividades que le gusta hacer.
- Haga que su hijo/hija escriba o dibuje estas actividades en hojas de papel separadas. Algunos ejemplos incluyen: ir al parque, jugar con el perro, ver una película con la familia, etc.
- Coloque cada actividad en un sobre separado y guárdelos en una canasta.
- Cuando su hijo/hija tenga un día difícil y necesita animarlo, puede sacar un sobre de la canasta y hacer la actividad que eligió.
- Asegúrese de que estas actividades sean relativamente fáciles de realizar sin materiales elaborados.

[Pulse aquí](#) para escuchar en inglés "A Visitor for Bear" (Un Visitante Para Oso) de Bonny Becker.

NIÑOS EN EDAD ESCOLAR (6 – 12 AÑOS)

DESARROLLA UN DIARIO PERSONAL DE RESILIENCIA

MATERIALES:

- Cuaderno
- Marcadores
- Lápices

DIRECCIONES:

- Piense en el momento en que hizo algo realmente difícil por primera vez. Por ejemplo: intentarlo de nuevo después de fallar en algo; superar el miedo a algo de lo que tenía miedo, etc.
- Use palabras, fotos o dibujos en su cuaderno para cada evento.
- Continúe agregando a su diario cada vez que haga algo que no fue fácil y requirió un poco de esfuerzo, pero logró superar las dificultades y logró la tarea.
- Este diario le ayudará a recordar las experiencias que han moldeado su personalidad y han fortalecido su confianza en sí mismo.

[Pulse aquí](#) para ver actividades divertidas que ayudan a desarrollar la resiliencia.



Immigration, Refugees
and Citizenship Canada

Immigration, Réfugiés
et Citoyenneté Canada

CONSEJO PARA HOY

- Déle a su hijo/hija la oportunidad de pensar y actuar de forma independiente y tomar sus propias decisiones.
- Fomente una práctica regular de atención plena para aprender a calmarse y pensar con claridad.
- Mantenga relaciones confiables y de apoyo con su hijo/hija.
- Hágale saber a su hijo/hija que está bien pedir ayuda.
- Anime a su hijo/hija a encontrar soluciones antes de ofrecer su consejo.
- Sea un modelo a seguir y hable con su hijo/hija sobre las situaciones desafiantes y las soluciones que puede utilizar.
- Anime a su hijo/hija a mantener una actitud positiva con respecto a las tareas del hogar o las tareas de la escuela y encontrar diversión en su trabajo.