

Resiliencia en Padres de Familia

¿Qué es la resiliencia?

La resiliencia es la habilidad de recuperarnos de difíciles experiencias de vida, y frecuentemente fortalecidos y aun transformados por esas experiencias.

Padres de familia resilientes tienen empatía por ellos mismos y otros y son capaces de mantener una actitud positiva, resolver problemas creativamente y tomar los eventos de la vida con calma. Son capaces de “recuperarse” de experiencias negativas. La resiliencia no se trata de cuantas malas cosas has experimentado; se trata de cómo has respondido a ellas.

Acciones Diarias que Ayudan a Construir la Resiliencia

Ejemplos Reales de Acciones Diarias

1 ¿Cuáles son las formas que su comunidad (negocios locales, guarderías, escuelas e Iglesias) demuestran que valoran a padres de familia?

- Mi guardería tiene eventos como “Papás y Donas” y “Mamás y panquecitos” para dar las gracias a los padres de familia.
- Mi centro de oración ofrece clases de crianza y otros servicios religiosos para mamás solteras.
- La escuela de mi hijo invita a padres de familia a conferencias especiales, envía boletines informativos electrónicos, ofrece actividades para padres e hijos y muchas otras oportunidades para conectarse.

2 Da ejemplos de formas reales que la raza, idioma, cultura, historia y enfoque de crianza de su familia es valorada como parte de cualquier grupo en el cual usted participa.

- Mis niños birraciales asisten a una escuela donde menos del 3% del cuerpo estudiantil es una minoría. La escuela invita a ponentes de distintas etnias, incluyendo áfrico-americana, y comparte libros y manualidades para honrar la herencia de mis niños.
- Nuestros niños representan múltiples etnias. Ayudamos a crear oportunidades donde ellos pueden explorar sus historias individuales de etnicidad a través de lecturas, juntas con otros y diálogo continuo.

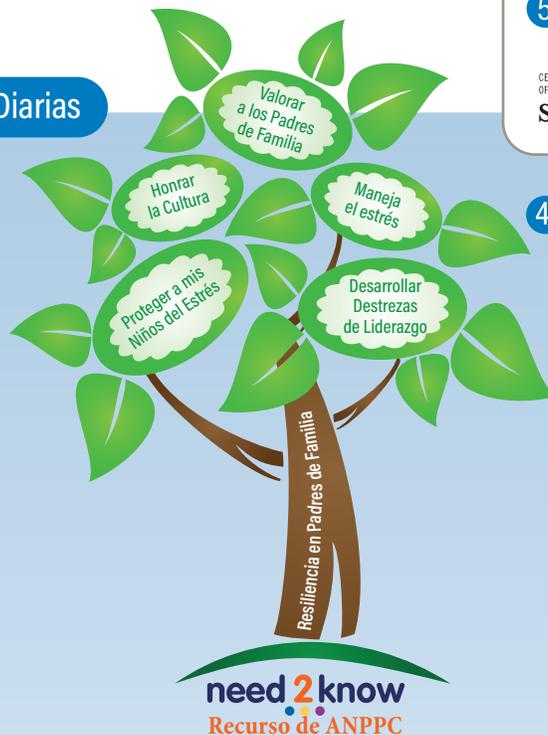
Para obtener más herramientas de padres a padres, visite

ctfalliance.org/partnering-with-parents/anppc/#resources



National Parent Partnership Council (ANPPC)

Copyright © 2021 ALLIANCE



3 ¿Cuáles son algunas de las formas que le pueden ayudar a recordar sobre maneras de manejar el estrés efectivamente? ¿Cómo puede alentar a otros a hacer lo mismo?

- Veo el humor en la situación. Si puedo encontrar una manera de reír ante lo que ha sucedido o algo más sobre el día, entonces “ese momento es mío” y puedo seguir adelante. La risa es un gran salvavidas.
- Consigo quien cuide de mis hijos y trabajo en el jardín.
- Mantengo una lista de Diez Prioridades (de cosas que alimentan mi alma) en mi mesa de noche junto a mi cama. Cuando tengo un día difícil, saco la lista y hago al menos tres de las cosas en la lista. (Por ejemplo, escuchar música, bailar o tomar un paseo en las montañas.)
- Disfruto la naturaleza y la fotografía. Tomo un paseo y tomo fotografías
- Se me es útil tener un diario – escribo lo malo y lo bueno como una forma de reagrupar.
- Platicar con un buen amigo siempre me hace sentir mejor.
- Rezo, leo, horneo, hago ejercicio (no siempre en ese orden).
- Ser rápido para perdonar a otros – ¡especialmente a mí mismo!

- 1 Demonstrar en distintas maneras que los padres de familia son valorados
- 2 Honrar la raza, idioma, cultura, historia y formas de crianza de cada familia
- 3 Alentar a los padres de familia a manejar el estrés efectivamente
- 4 Apoyar a los padres de familia a ser quienes toman sus decisiones y ayudarlos a desarrollar destrezas de liderazgo y toma de decisiones
- 5 Ayudar a los padres de familia a comprender como responder durante momentos de estrés

CENTER FOR THE STUDY OF SOCIAL POLICIES

strengthening families™

A PROTECTIVE FACTORS FRAMEWORK

4 ¿Cómo alientas a tus compañeros a ejercitar sus destrezas únicas de liderazgo en sus propias familias – y en su comunidad? ¿Cómo encuentras las fuerzas de ser el líder en tu propia familia y comunidad?

- Voy a mi “pizarrón de motivación” – ¡la fortaleza en mi propia familia es sorprendente! Estoy encontrando formas de ser un buen representante del conocimiento que hemos desarrollado por generaciones.
- Con la ayuda de otros padres de familia, comencé un grupo de defensa y liderazgo en nuestra área para familias de niños con discapacidad. Nuestros eventos de capacitación están abiertos al público en general y en ocasiones ofrecemos CEUs. Ha sido sumamente exitoso para que padres de familia y profesionales nos visitan de comunidades cercanas. La mejor parte es que todo sobre nuestros consejos de crianza aplica a todas las áreas de las vidas de los participantes – escuela, iglesia y ¡mucho más!

5 Cuando enfrentas una crisis (pequeña o grande), ¿cuáles son algunas maneras en que proteges a tu niño de ser impactado negativamente por este estrés?

- Reflexiono y recuerdo las destrezas que he utilizado para manejar o sobrellevar dificultades en el pasado.
- Me digo a mi mismo que ya he estado en momentos difíciles antes – entonces dejo todo y ¡hago algo divertido con mi pequeño!
- Mis niños manejan el estrés mejor cuando ellos se dan cuenta que existe y hacen un plan para manejarlo. Es un error de mi parte arrastrarlos conmigo les permito encontrar una forma de manejar ese estrés.
- Mantengo a mis niños involucrados en actividades con sus amigos y les aliento a hacer amistades.
- Hago del dormir/descansar una prioridad – modelo el cuidado de mí mismo con mis niños.
- Motivo a la risa ya sea con canciones tontas o bailando, diciendo chistes simplones y leyendo historias graciosas. Tomo el tiempo para jugar, interactuar y enfocarme en los niños – les hago saber que sin importar que – ¡ellos son lo que importa más!

Resiliencia de Padres de Familia dentro del marco

La **Resiliencia de los Padres de Familia** es uno de los cinco factores de protección. Cada uno de los factores de protección es esencial, pero lo más importante es lo que ellos hacen en conjunto para desarrollar fuerza y estabilidad en las familias.

La Resiliencia en los Padres de Familia puede venir en la forma de pedir o aceptar ayuda para cubrir las necesidades básicas de las familias (Apoyo Real). Puede mostrarse cuando padres de familia se apoyan entre sí en momentos críticos para promover el autocuidado (Conexiones Sociales). Y tal vez puede ser celebrando las fortalezas y avances de los niños mientras crecen enfrentando retos (Conocimiento del Desarrollo del Niño).

¡Los Factores de Protección trabajan en conjunto para ayudar a fortalecer a la familia!

Los padres de familia ayudan a definir la Resiliencia de Padres de Familia

Muchos grupos de padres han definido los factores de protección en formas que se relacionan a sus comunidades y vidas. Estas ideas nos ayudan a apreciar y honrar las fortalezas de las familias en diversidad geográfica y cultural por todo el país. Aquí tenemos algunas formas en que padres de familia han definido este factor de protección – **Resiliencia de Padres de Familia** – en formas que tienen significado para ellos.

Departamento de Servicios Humanos de Colorado – Fondo Fiduciario de Niños

Ser fuerte al enfrentar el estrés.

Gran Inicio Colaborativo de Michigan (Charlevoix, Emmet y Northern Antrim Counties)

Ejercitar la flexibilidad y desarrollar fuerza interna. La flexibilidad y la fuerza interna = resiliencia. La resiliencia hace a sus familias FUERTES.

Fondo Fiduciario de Niños en New Hampshire

Puedo manejar los retos con flexibilidad y tomar el tiempo para recargar energía.

Prevención de Abuso Infantil de Arizona – Fortaleciendo Familias Arizona

La crianza es un reto. Tener resiliencia significa ser flexible, manejar el estrés en formas sanas y darse permiso a cometer errores.

Academia Alaska Child Welfare

Ser fuerte, sin estrés.

Hawaii Servicios para la Familia y el Niño – La línea de Padres de Familia

Soy un padre fuerte. Conozco a alguien con quien puedo hablar y quien comprende mi estilo de crianza.

Colaboración de Café Comunitario

Continuaré teniendo el coraje durante momentos estresantes o después de una crisis.

Consejo de Prevención de Abuso y Negligencia Infantil de Wisconsin- Five For Families (fiveforfamilies.org)

Desarrollar Fuerza Interna – manteniéndose juntos – y aun crecer – durante tiempos de estrés.

Definiendo los Cinco Factores de Protección

Se apoya a las familias a construir:

Resiliencia Parental

La habilidad de recuperarse de experiencias de vida difíciles, y a menudo salir fortalecido y aun transformado por esas experiencias.

Conexiones Sociales

La habilidad y oportunidad de desarrollar relaciones positivas que reduzcan el estrés y ayuden a desarrollar redes de apoyo.

Conocimiento de Crianza y Desarrollo del Niño

La habilidad de poner en práctica estrategias efectivas de crianza para guiar y conocer las expectativas del desarrollo de los niños en múltiples ámbitos (físico, cognitivo, lenguaje y social y emocional).

Apoyo Real en Momentos de Necesidad

Tener acceso a apoyos y servicios que reduzcan el estrés y ayude a fortalecer a las familias.

Competencia Social y Emocional de Niños

Interacciones de niños y familias que ayudan a los niños a desarrollar las habilidades de comunicarse claramente, reconocer y regular sus emociones y establecer y mantener relaciones.

CENTER FOR THE STUDY OF SOCIAL PARENT'S
strengthening families
A PROTECTIVE FACTORS FRAMEWORK

CHILDREN'S TRUST FUND
Alliance[™]

CHILDREN'S TRUST FUND
Alliance[™]

National Parent Partnership Council (ANPPC)

ctfalliance.org/partnering-with-parents/anppc/#resources