

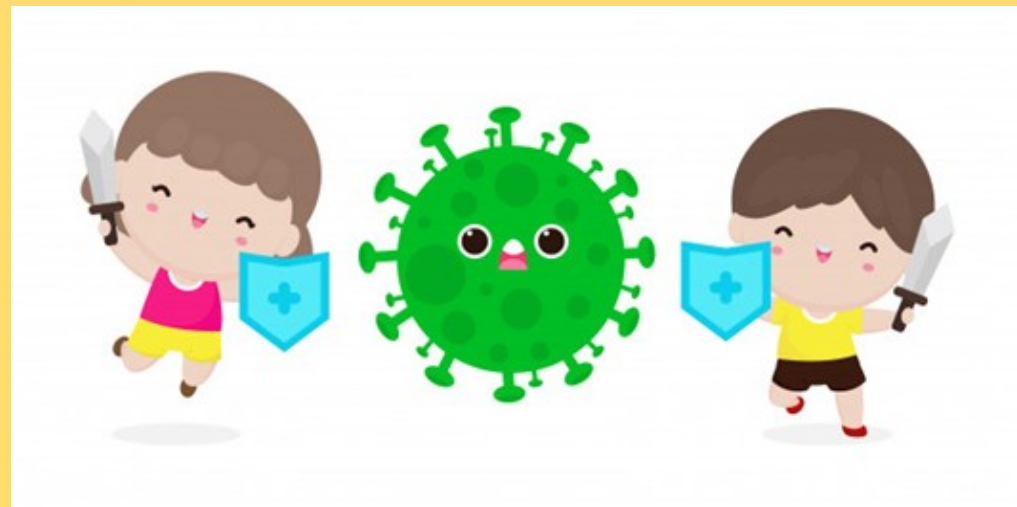
Resiliencia en Tiempos de Coronavirus

Equipo de Convivencia Escolar
Mayo- 2020



¿Qué es la Resiliencia?

- Es la capacidad que adquieren las personas para afrontar las adversidades y salir fortalecidos de ella.
- Esto está muy relacionado con el Aprendizaje Socioemocional (ASE) en los niños y niñas.



Aprendiendo a ser resilientes

- La crisis sanitaria del coronavirus y la medida de confinamiento en casa son una amenaza para nuestra estabilidad física, psicológica, social, política y económica. Por lo tanto, estamos llamados a desarrollar nuestra capacidad de resiliencia para afrontar al Covid-19.

Enfrentar la adversidad

- Implica admitir que todo cambia, nada es estable o estático.
- Que la situación adversa o difícil no va a durar toda la vida, tiene un límite de tiempo.
- Esta situación difícil, me va a enseñar algo que me va a fortalecer para seguir adelante con mi vida. Es decir, ver lo positivo de lo negativo.

La importancia de La Familia

La Familia es uno de los pilares fundamentales que en momentos de adversidad nos dan estabilidad emocional.

Es una oportunidad para enseñar a los niños, niñas y jóvenes a desarrollar su capacidad de Resiliencia.

Enseñar con el ejemplo

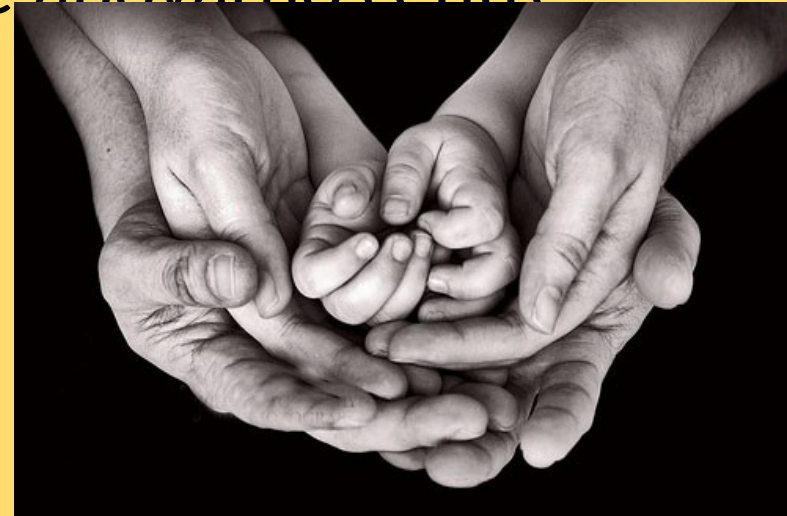
Es muy importante que los adultos seamos modelos para nuestros hijos e hijas de una conducta resiliente, ser capaces de recuperarnos ante las dificultades para seguir proyectando el futuro.



Se sugiere ver película «En busca de la felicidad»

Brindar una Red de Apoyo

- donde se sientan seguros, protegidos y contenidos. Las relaciones son una fuente de bienestar, prevención de patologías y favorecen afrontar experiencias estresantes y traumáticas. Por tanto, es muy importante apoyarnos entre todos para generar esta red sanadora, ante el coronavirus y el confinamiento.



Enseñar a buscar soluciones

- Enseñando y reforzando las actitudes positivas de resolución de problemas según la edad.



Autorregulación emocional

- Que aprendan a reconocer sus emociones y a controlarlas.



Compromiso social

- Que aprendan a ser sociables, motivarlos a que realicen trabajo comunitario, que ayuden a otras personas que se encuentran en situaciones difíciles.



Empatía y Solidaridad

- Que aprendan a dar apoyo a los demás, no sólo estar en los momentos buenos, sino también en los malos. De esta forma aprenderán que en la vida se presentan dificultades que hay que superar.



«Nadie es tan fuerte que no
necesite ayuda, ni tan débil que no
pueda ayudar a los demás".

Rafaela Santos, Psiquiatra

«Todo puede ser arrebatado a un hombre, menos la última de las libertades humanas: el elegir su actitud en una serie dada de circunstancias, de elegir su propio camino.

¿No podemos cambiar la situación? Si no está en tus manos cambiar una situación que te produce dolor, siempre podrás escoger la actitud con la que afrontes ese sufrimiento».

Viktor Frankl