

RESILIENCIA Y FACTORES DE PROTECCIÓN

Información para familias

La resiliencia, o resistencia, es la capacidad de recuperarse o volver a ser optimista y saludable después de pasar por situaciones difíciles o experiencias traumáticas.



Regresar a su estado de ánimo habitual

Las personas con gran resiliencia, pueden adaptarse al estrés porque son fuertes emocionalmente, son valientes y disciplinados o porque se han enfrentado a personas o situaciones que hacen más fuerte su resiliencia. Estas condiciones internas y externas se llaman “factores de protección” y estos factores son más poderosos que el trauma pasado o el estrés por el que estén pasando.



La resiliencia es importante

La resiliencia es protección contra el impacto negativo de eventos traumáticos o Experiencias Infantiles Adversas (ACES), como el abuso o descuido de un niño, el acoso (bullying), la pobreza, ser testigo de actos violentos, el abuso del alcohol o drogas en la casa, enfermedades de salud mental, la discriminación o separación de la familia. La manera en que manejamos estas experiencias estresantes pueden afectar nuestro éxito en la vida.

Personas con resiliencia se desarrollan muy bien, sin tener en cuenta su situación de presente o del pasado. Algunas personas tienen más resiliencia por naturaleza que otros. Sin embargo todos tenemos la posibilidad de ser personas con resiliencia. Podemos desarrollar la resiliencia en nosotros mismos y en nuestras familias.





La resiliencia supera las ACEs

Los padres, maestros y proveedores pueden ayudar a los niños al:

- Entender el impacto de las ACEs.
- Crear un ambiente seguro, tanto físico como emocional en casa, las escuelas y en los barrios o vecindarios.



Cinco factores de protección

- Tener padres que resuelven problemas y tienen la capacidad de mantener una actitud positiva cuando tienen problemas y buscan ayuda cuando la necesitan.
- Tener padres que ofrecen apoyo – adultos que ponen atención a las necesidades emocionales y físicas de un niño y le ofrecen apoyo cuando lo necesitan.
- Tener sus necesidades básicas y tener padres que pueden buscar ayuda cuando tengan problemas para encontrar vivienda segura, comida nutritiva, ropa apropiada, y atención médica para el niño.
- Poder convivir positivamente con familia, amigos y vecinos quienes estén dispuestos a escuchar y ayudar.
- Tener padres que entienden como se desarrollan los niños y como pueden ayudar a sus hijos a crecer en una manera saludable.

Desarrollamos nuestra resiliencia al:

- Pensar de manera positiva
- Enfocarnos en nuestras cualidades personales
- Ponernos metas y trabajar en ellas para cumplirlas
- No compararnos con otros
- No preocuparnos de lo que otros piensan
- No vernos o sentirnos como víctimas
- Mantener relaciones saludables
- Cuidar nuestra mente y cuerpo



Ayudamos a jóvenes en desarrollar la resiliencia al:

- Tener una actitud positiva
- Mantener relaciones saludables
- Expresar nuestras emociones apropiadamente
- Pasar tiempo jugando con nuestros hijos
- Desarrollar su auto estima o amor propio
- Poner atención a las necesidades de nuestros hijos
- Animar y apoyar a nuestros niños

Resources/Recursos:

211 Info Community Resources

<http://211info.org/>

Washington County Educational Resources

<http://www.co.washington.or.us/HHS/ChildrenYouthFamilies/>

Children’s Trust Fund

<http://ctf4kids.org/>

Center for the Study of Social Policy

<http://www.cssp.org/reform/strengtheningfamilies>

Futures Without Violence

<http://www.futuresWithoutViolence.org>

Mind Tools

www.mindtools.com

Resilience Trumps ACEs

www.resiliencetrumpsaces.org

Resiliency in Action

<https://www.resiliency.com/>

