

No eres lo que logras....
Eres lo que **SUPERAS.**

Actividades RESILENCIA.



.....
ORIENTACIONES FAMILIAS

SEMANA N° 3

¿QUÉ PODEMOS ESPERAR DE LOS NIÑOS, ANTE UNA SITUACIÓN DE ESTE CALIBRE, RESPECTO DE NOSOTROS COMO PADRES Y MADRES?

Niños y niñas de 0 a 6 años



Niños y niñas de 6 años en adelante



Para conseguir **RESILIENCIA**, uno de los autores más influyentes (Borys Cyrunik) habla de la necesidad de un apego o lazos afectivos fuertes con nuestros padres. Esto es sentirse escuchado, respetado y a la vez que confían en mí, a través de una exigencia adecuada y adaptada a la situación (no voy a dejar de exigir lo básico pero seré más flexible...) de hábitos de autonomía.

Como la metáfora de un avión:

“Antes de dar al niño/a la máscara de oxígeno, tenemos que ponérsela nosotros como cuidadores o padres”.

LA RESILIENCIA

La resiliencia, en este caso, **SIGNIFICA = familia** que desarrolla una serie de habilidades conducentes a **RESISTIR** una situación anómala, toma la situación como una experiencia que nos permitirá crecer y rehacernos a partir de la misma.

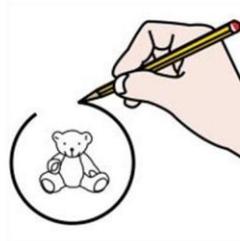
¿Qué podemos hacer de forma general para ser RESILIENTES?

- ★ La **actitud de los padres** es fundamental.
- ★ **Rutinas fijas** que den seguridad.
- ★ Plantear **actividades** a los niños que tengan la **finalidad** de: ayudarles a expresarse, sentirse mejor y potenciar, así, su resiliencia.
- ★ *Ejemplos de estas actividades serán:*

Jugar



Dibujar



Bailar



Cantar



Hacer representaciones
(**teatro**, juego simbólico)



Os propongo unas actividades para **fomentar la resiliencia**:

★ **LA HOGUERA DE LAS PREOCUPACIONES.** En casa podemos hacer un círculo entre toda la familia, de noche, y ponernos alrededor de unos troncos (pueden ser uno tubos de papel higiénico que hayamos pintado, una hoguera que haya realizado de manualidad, una vela, una figurita de casa, incluso una linterna... lo que se nos ocurra). Allí, nos sentaremos y hablaremos de lo que nos preocupa de todo esto, del coronavirus, de la cuarentena. **Expondremos TODOS** nuestros temores, sin excepción. Primero empezarán los niños y luego los adultos. La respuesta a esas emociones será escuchar, dar el mensaje de que todo pasará y que lo superaremos todos unidos como familia que somos. (Si los niños no hablan, podemos hacer el mural de las preocupaciones y dibujar en una cartulina o varios folios lo que nos preocupa).

★ **EL RINCÓN o EL MOMENTO de los ABRAZOS.** Todos los días, dedicaremos un momento al día, previamente programado y sin saltarnos ningún día, a **abrazarnos**, hacernos **cosquillas** y darnos **besos**. Si alguna de las personas de casa está aislada, a escuchar, hablar y reconfortar con un habla suave y agradable, así como compartir música relajante o agradable.

★ **EL HIPOPÓTAMO.** Por último, os propongo la actividad del hipopótamo de esponja. Sólo necesitamos una esponja (puede ser de fregar), recortarla con forma de animal, ver previamente el vídeo que os pongo a continuación y niños o niñas que tengan muchas ganas de jugar y estrujar la esponja.

La esponja será un animal que, como podemos observar en el vídeo, el niño intentará estropear, mojará, pondrá encima objetos pesados, pondrá por encima tierra, arena (harina, pan rallado, si no tenemos...) y veremos como la esponja no se inmuta, porque es resiliente, la situación pasa y ella se mantiene y eso es lo que tenemos que explicar a nuestros hijos e hijas. Os propongo primero ver el vídeo vosotros, luego hacer el experimento con vuestros hijos (es bueno que la esponja tenga forma de animal, recortarla si podéis) y luego ver el vídeo con ellos e ir explicándoselo.

<https://www.youtube.com/watch?v=Yt-5E8PvOj0&feature=youtu.be>

<https://justificaturespuesta.com/nino-la-resiliencia/>

★ Por último, os anexo esta web para **Amar en cuarentena por coronavirus**, para trabajar el cuento si queréis con ellos (podéis descargaros el cuento y también pautas para trabajarlo)

https://www.palabrasaladas.com/amar_en_cuarentena_por_el_coronavirus.html

Referencias:

José Luis Gonzalo Marrodán, blog Buenos tratos, el blog de los profesionales de la Red apega.

<http://www.arasaac.org/index.php>