



*Colegio Vicuña
Mackenna*
CORMUN RANCAGUA

Material para pre básica y primer ciclo
Semana del 10.08.2020
Convivencia Escolar.

- ▶ La resiliencia es la capacidad que tiene el ser humano para afrontar a las dificultades, los problemas y las adversidades de la vida, superarlas y transformarlas en una experiencia positiva. Se podría decir que la resiliencia es la entereza más allá de la resistencia.



10 pasos para desarrollar la resiliencia en los niños

- 1- Hacer y tener amigos
- Enseñe y anima a tus hijos a hacer y tener amigos. Paralelamente, desarrolle una red familiar fuerte para que los niños se sientan amparados y aceptados. En la escuela, hay que estar atento al hecho de que ningún niño esté aislado. Las relaciones personales fortalece la resiliencia de los niños y les brinda con apoyo social.





- ▶ 2- Enseñar a los niños a ayudar a los demás
- ▶ Ayude a tu hijo haciendo que él ayude a los demás. Ayudar a otros puede permitirle superar la sensación de que no pueden hacer nada. A través de trabajos voluntarios apropiados a su edad, así como de pequeñas tareas que les des, los niños podrán sentirse valorados. En la escuela, se podría ejercitar pequeñas iniciativas con la creación de maneras de ayudar a los demás.

- 3- Mantener una rutina diaria
- Ayude a tu hijo a establecer una rutina diaria y a seguirla. El respeto a la rutina es un sentimiento reconfortante para los niños, especialmente a los más pequeños. Ellos necesitan saber que están cumpliendo y haciendo bien sus tareas.



- ▶ 4- Combatir la inquietud y la preocupación
- ▶ Tan importante como seguir una rutina es no obsesionarse con ella. Enseña a tu hijo a concentrarse en sus propósitos pero también a descansar y hacer cosas diferentes. Es necesario que los niños estudien pero que también jueguen y se diviertan.



- ▶ 5- Enseñar a los niños a cuidarse
- ▶ Es importante que todos cuidemos de nuestra salud, de nuestra apariencia, de nuestro descanso... Eso debe ser inculcado en los niños, desde pequeños. Con el ejemplo, podemos enseñar a los niños a cuidarse, a que se quieran, haciendo deporte, jugando, comiendo y durmiendo bien, etc.



- 6- Animar a los niños a fijarse metas
- Fechas importantes como el inicio del año o un cumpleaños, son ideales para enseñar a los niños a establecer algunas metas en su vida. Objetivos que ellos pueden alcanzarlos. Así ellos experimentarán el valor del logro, de lo alcanzado, y disfrutarán de los elogios. Aprenderán que tener desafíos les hacen sentirse 'grandes'.



- 7- Alimentar una autoestima positiva
- Ayuda a tu hijo a recordar cómo pudo lidiar satisfactoriamente con dificultades en el pasado y luego ayúdalo a entender que esos desafíos pasados lo ayudan a desarrollar la fortaleza para manejar desafíos futuros. Ayúdalo a que aprenda a confiar en sí mismo para resolver los problemas y tomar las decisiones adecuadas. Enséñale a tomar la vida con humor y la capacidad de reírse de sí mismo. En la escuela, ayude a los niños a ver cómo los logros individuales contribuyen al bienestar de la clase como un todo.

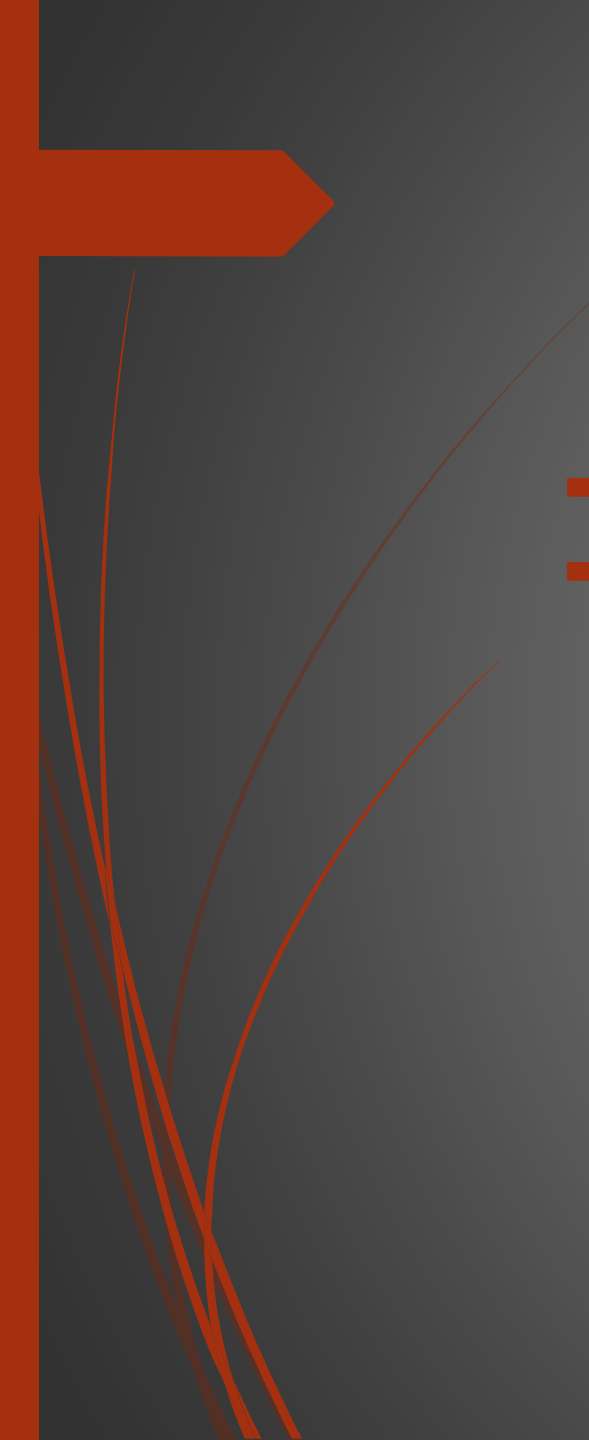


- ▶ 8- Enseñar a los niños a ver lo positivo incluso en las cosas malas
- ▶ Fomentar una actitud positiva frente a las adversidades ayudará a los niños a enfrentarse a las dificultades con optimismo y positivismo. Que después de una tempestad siempre viene la calma y que no hay que desesperarse. En la escuela, los niños pueden escuchar cuentos y desarrollar actividades que muestren que la vida sigue después de las adversidades



- 9- Estimula el autoconocimiento en los niños
- Hay que enseñar a los niños que con todo se aprende y se crece. Ayude a que tu hijo vea cómo a lo que se está enfrentando puede enseñarle a entender de qué está hecho. En la escuela, considera conversaciones sobre lo que ha aprendido cada estudiante después de enfrentarse una situación difícil.



- 
- 10- Aceptar que el cambio es parte de la vida
 - Los cambios pueden a menudo ser terribles para los niños y adolescentes. Ayude a tu hijo a ver que el cambio forma parte de la vida y que se puede reemplazar con nuevas metas a aquéllas que puedan haberse convertido en inalcanzables. En la escuela, se puede discutir cómo los cambios han tenido un impacto sobre sus vidas.