

## ¡SACA BRILLO A TU FAMILIA !

Seguro que cada día, con los cálidos aplausos desde nuestros balcones, pensáis en muchas personas y colectivos anónimos que están demostrando una gran solidaridad. Hace poco, aplaudimos a los pequeños de la casa porque nos están sorprendiendo con su comportamiento. Pero sin duda, esto es posible porque detrás hay familias sorprendentes. Ahora nuestro aplauso es para todos los padres, madres, abuelos, abuelas, que con su dedicación y esfuerzo, están sacando mucho brillo a sus familias.

Las dificultades son diversas y nos afectan en mayor o menor medida: los metros de nuestra casa, el número de hermanos, la pérdida del trabajo, la edad de los hijos, los adultos a cargo, la diversidad funcional, la existencia de necesidades educativas especiales, el tele trabajo, la tele educación, las comidas, el deporte, la gimnasia en casa, las cenas, la compra, discusiones, las lavadoras, los deberes... ¡ Ufffff que cansancio!

Pero como en otras situaciones de la vida; "o se gana o se aprende", y de momento, frente a este virus, tenemos que seguir aprendiendo. Ese aprendizaje es como el brillo que se saca día a día, y que nos hará más resilientes.

"A mal tiempo, buena cara" o "Se ahoga en un vaso de agua", son refranes populares que habremos oído o dicho en alguna ocasión. El primero, responde al perfil de una persona resiliente. El segundo, a otra con bajos niveles de competencia en resiliencia.

La resiliencia no es un concepto nuevo, desde hace mucho tiempo se usa en biología, medicina y sobre todo en física. Existe una base genética, pero también podemos aumentarla, dependiendo de las experiencias que atravesemos y que les dejemos atravesar.

Aprovechemos esta situación, impuesta e inesperada, con sus incomodidades, problemas y dificultades diarias, como una oportunidad para crecer en resiliencia. Para sacarle partido y que aprendan a gestionarla bien, sin intervenir directamente para arreglar las cosas o recurriendo a la sobre protección.

Sin duda la resiliencia nos hace brillar, es una de la capacidades más útiles y valiosas para la vida. Ser adulto, niño y familia resiliente, supone aprender a sacar lo mejor de uno mismo frente a la adversidad para superar los problemas de la vida, lo que supone un constante crecimiento interior.

En estos días, ¡Saca brillo a tu familia! y ten en cuenta que frente a la adversidad, es importante saber cómo caes, pero sobre todo cómo te levantas.

- **Ayuda a tus hijos a ver esta situación como una oportunidad de crecimiento personal, como un reto y no como una amenaza.** Recurre y recuerda con ellos, situaciones y momentos difíciles que atravesaron tiempo atrás. Resalta su actitud positiva, su voluntad, empeño y la forma adecuada en que los gestionaron y resolvieron. Compara con la situación actual
- **Aprender a detectar y a poner nombre a sus emociones y sentimientos producidos por situaciones adversas.** En este caso no poder salir a jugar, ir con amigos, a la calle, no ver a la familia: rabia, ira, celos, envidia, aburrimiento, miedo, enfado tristeza... Reconocerlos, aceptarlos y hablar sobre el tema, es el primer paso para superarlos.
- **Recurre a Internet para explicar este concepto.** Puedes encontrar videos e historias de personas reales. Dos propuestas de YouTube; Resiliencia Explicada Por y Para Niños y Cómo Enseñar a los Niños la Noción de Resiliencia (PIXAR)
- **Anímales y deja que piensen por si mismos la manera de resolver problemas y proponer posibles soluciones.** Evita dárselas de forma directa y pasiva. Plantea preguntas del tipo: ¿Y tú qué harías?, ¿Qué cosas propones

para solucionarlo?, ¿Cuáles son las ventajas e inconvenientes de cada alternativa?...

- **Ver en familia películas en las que se pone a prueba la resiliencia de los personajes.** Como propuesta la película En Busca de La Felicidad.
- **Desarrolla y enseña cuáles son los pilares de resiliencia:** voluntad, esfuerzo, alegría, optimismo realista, sentido del humor, proactividad... Potencia los que ya tiene y haz crecer los que no.
- **Ayuda a asumir, aceptar y a superar la realidad tal y como es, adaptándonos a su edad y respetando los tiempos y momentos adecuados.**
- **Desarrolla metacogniciones positivas.** Con nuestras actitudes y con lo que decimos, los padres podemos potenciar que vayan integrando metacogniciones (pensamientos internos) basadas en su capacidad inquebrantable de mejorar en todos los aspectos. Si les decimos: "estas mejorando", ellos pensarán; "puedo mejorar". Si les decimos : "eres capaz de conseguirlo", ellas pensarán: "aunque no me salga seguiré intentándolo". Si les decimos: "eres una persona con capacidad", pensarán: "soy capaz de hacerlo". Si les decimos: " las cosas necesitan tiempo y esfuerzo", pensarán: "ahora no he tenido los resultados esperados pero sigo hasta conseguirlo"
- **Pero sobre todo el estar cerca de tus hijos, quererlos y apoyarlos emocionalmente desde la exigencia adecuada, será un valor seguro para hacer a tu hijo más resiliente.**

COMO SIEMPRE A VUESTRO LADO.

UN MISMO LATIDO, UN MISMO CORAZÓN

DEPARTAMENTO DE ORIENTACIÓN ESCOLAR  
Y PROFESORADO



