

# RESILENCIA INFANTIL



Son tiempos de incertidumbre y desconcierto respecto a como la situación actual social que vivimos ha podido repercutir en cada uno/a de nosotros/as.

Se han vivido momentos de muchas emociones, tensiones, miedos y angustia donde la mirada y la preocupación de cómo podría repercutir la pandemia se ha puesto sobre todo en los más pequeños/as de la casa.

**¿Cómo les repercutirá? ¿Cómo lo van a pasar? ¿Dejará secuelas en ellos/as? ¿Emocionalmente les afectará? ¿Las conductas que tienen ahora, tienen que ver con lo mal que lo ha pasado? ¿No son muy pequeños/as como para enterarse de lo que está pasando? ¿Estar con la familia tanto tiempo, no es un factor protector?**

Estas y otras muchas preguntas han ido surgiendo en el entorno familiar provocando desconcierto y angustia. Y lo cierto es que no se puede negar que los más peques han sido la población más silenciosa, dando por hecho que estar en un “entorno utópico familiar” era suficiente para protegerlos y aunque esto no carece de sentido y verdad, no se puede considerar como un factor exclusivo. ¿Se podría por tanto determinar que todos los niños/as que han estado con sus cuidadores/as, saldrán reforzados y fortalecidos de una situación traumática? Lamentablemente no se puede asegurar algo así, ya que para poder elaborar nuevas salidas es necesario que haya cuidores/as presentes, no solo en cuerpo sino disponibles psíquicamente, afectiva y emocionalmente.

En estos tiempos de pérdidas, descubrimientos y redescubrimiento, el vínculo y el apego han jugado un papel aún más importante de lo que ya lo tenían; a través de estos se han podido crear y afianzar cimientos que impulsaran con algo de creatividad las diferentes formas de dar sentido a las situaciones difíciles, en definitiva, reelaborar sus recursos más arcaicos, transformarlos en nuevos mecanismos.

Eludir, por tanto que los acontecimientos traumáticos, como la pandemia que vivimos, situaciones de guerra, separaciones abruptas, violencia intrafamiliar...no tienen un efecto en los/as niños/as sería dar por hecho, por un lado que los más pequeños no se enteran de nada y por otro subestimar la **capacidad simbiótica** que tienen los/as niños/as con sus cuidadores/as principales.

Capacidad que les permite **captar las señales** que los adultos transmiten, con el cuerpo, la expresión, tono del habla, sensibilidad, forma de hablar, con su presencia y muchas veces con el silencio o la ausencia también se les traslada mucha información.

Es por todo esto que algunos de los ingredientes principales que encontraremos en los/as niños/as resilientes son la **capacidad de vincularse** a un cuidador/a con sensibilidad para captar las señales del pequeño y acompañarlo afectivamente - cabe destacar que el cuidador/a no tiene que ser madre, padre o familiar cercano necesariamente- el **entorno, la cultura, la organización y funcionamiento familiar y la personalidad** del pequeño/a también son factores a tener en cuenta como fuentes de la resiliencia.



## ¿Qué es la resiliencia?

“Es una actitud y una capacidad para hacer frente a la adversidad; es, por tanto, un potencial de esperanza que facilita recursos para recuperarse de situaciones difíciles e incluso traumáticas”

Jorge Barudy

### ◆ TIPOS DE RESILIENCIA.

#### ▪ Resiliencia primaria.

Tiene que ver con la capacidad de una persona para sobreponerse a los desafíos y adversidades de la vida. Esto se da gracias a que los progenitores principales le han cuidado, protegido, educado y respetado como sujeto diferenciado.

Potencialmente importantes los 3 primeros años de vida, cuando la maduración, organización y desarrollo del cerebro y la mente se está conformando gracias a los buenos tratos.

Que un/a niño/a presente este tipo de resiliencia implica que ha tenido aportes **afectivos, educativos y sociabilizadores** ofrecidos por una madre, padre u otro cuidador/a significativos.

### → Garantías de la resiliencia primaria:

- Desarrollo infantil sano
- Adquisición de un concepto sobre sí mismo/a
- Autoestima
- Sentirse, a pesar de las circunstancias difíciles, personas dignas, respetadas y con derechos a ser ayudadas.

### ▪ Resiliencia secundaria.

Capacidad de una persona para sobreponerse a los desafíos y adversidades gracias al apoyo afectivo y social de sus “tutores/as de resiliencia” a pesar de haber vivido experiencias traumáticas en el inicio de su infancia.

El niño/a que desarrolla este tipo de resiliencia pone en funcionamiento todos los recursos que tiene a su alcance para sobre llevar las adversidades, pero será gracias a una mano amiga, que le apoye, proporcione afecto y le permita vivir situaciones más reparadoras y menos peligrosas que el niño/a podrá adaptarse y aprender a vivir en ese contexto perjudicial.

A ese fenómeno, Jorge Barudy lo llama “**resistencia resiliente**”, que tiene que ver con el desarrollo de **mecanismos de defensa o estrategias de adaptación** que le permiten al niño/a asimilar las situaciones conflictivas y adaptarse al ese entorno dañino.

## ¿Qué hago para promover la Resiliencia en mis peques?

- ✓ Favorecer el vínculo entre el/la pequeña/o y sus principales figuras de cuidado
- ✓ Promover un sentimiento de seguridad, de confianza, de protección (desde atender las necesidades básicas, las de apego, las de exploración, etc.).
- ✓ Acompañar desde la escucha, la lectura de señales y la expresión verbal, los momentos difíciles por las que pueda atravesar nuestro/a peque.
- ✓ Estimular el desarrollo de la escucha y expresión verbal (en función de la edad).
- ✓ Acompañar en el proceso de identificación de sus emociones, de su expresión y de su regulación emocional.
- ✓ En ocasiones tocará frustrar a nuestro/a pequeño/a, y será bueno para el desarrollo de su tolerancia a la frustración.
- ✓ Fomentar el reconocimiento de sus esfuerzos y logros.
- ✓ Desarrollar la comunicación afectiva con vuestro/as hijos/as.
- ✓ Poner límites claros y concisos, y recuerda que en ocasiones ser flexibles también está bien.
- ✓ Favorece el tiempo de calidad que puedas dedicar a tu hijo/a y familia.

# ACTIVIDADES QUE PODEMOS FOMENTAR EN NUESTRAS/OS HIJA/OS PARA FOMENTAR LA RESILIENCIA INFANTIL

DESDE LA MIRADA DE LA PREVENCIÓN (Silva 1999).

## 0 a 24 meses:

### 1. Apoyar la persistencia de la niña/o

La/el bebé en esa época se encuentra en plena exploración descubrimiento del mundo que le rodea. Se le puede animar a que siga intentando cumplir su objetivo, por ejemplo: explorar un juguete, explorar unos cajones, conseguir encajar piezas, cuando consigue ponerse la camiseta, o consigue meter su ropa en el cesto, etc. Ante esos logros podemos mostrarnos alegres cuando lo consigue.

Si le cuesta más o fracasa, podemos alentarlo.

### 2. Acompañar en el desarrollo de la su creatividad

Para ello podemos alentar el uso de objetos y juguetes, y que descubra la flexibilidad de usos que tienen. Por ejemplo, brindar juguetes que pueden ser usados de diferentes formas.

### 3. Juego de las escondidas

Con este juego ayudamos a elaborar el desarrollo emocional del proceso psicológico, ayudamos a gestionar la ansiedad por separación; ya que en mensaje que cala es “lo que no veo y se separa, sigue existiendo y puedo recuperarlo”. Esto da fuerza emocional, y la/lo preparará para ser más independiente y segura/o.

## De 2 años en adelante:

A partir de esta edad se sugiera otorgarle al niño actividades promotoras de Resiliencia.

### 1. Yo cuidaré de esta plantita y/o de mi mascota

Otorgarle el cuidado de su ser vivo, puede ser una planta o una mascota. En esta acción se estimula el compromiso, la responsabilidad, la autoeficiencia, el intercambio positivo de afecto, el sentimiento de que es alguien que aporta a la vida.

Favorecer la creación artística ya que el reconocimiento de su creación genera el sentimiento de ser valorado.

**CASA GRANDE**

## 2. Cuentos resilientes

La narración de cuentos tiene un gran potencial, en ellos podemos extraer modelos de resiliencia, a través de sus personajes. Los cuentos narran historias de personajes que pueden llegar a afrontar dificultades y/o problemas; pero logran resolverlos y se convierten en héroes. Se recomienda elegir cuentos en donde los personajes tengan características resilientes como ser activos, que persistan en sus metas y que utilicen recursos.

## 3. Juguemos a los títeres y al teatro

Los títeres y el teatro nos permiten la expresión de emociones, y desarrollar diferentes habilidades que favorecen a la gestión emocional.

Cuando invitamos a la/el niña/o a jugar a los títeres, es el otro -el títere- quien cobra vida, y la/el peque puede otorgarle sus vivencias personales, que quizás no se atrevería decir en otro contexto ni aceptar. Por lo que su uso facilita su expresión.

Mientras que cuando jugamos al teatro, el hecho de que las/os niñas/os asuman roles, les posibilita el desarrollo de la empatía, la autoestima, la seguridad personal y la habilidad expresiva. Esta actividad también favorece el desarrollo de la confianza en sí mismos y la habilidad para relacionarse.

## 4. Juguetes y/o juegos

Las/los peques aprenden a través del juego, él es un buen aliado para que vayan incorporando herramientas que favorezcan a su resiliencia. Podemos elegir juegos que ayuden a resolver situaciones conflictivas o difíciles de una forma lúdica.

## 5. Mi cuerpo, mi identidad

El objetivo de este juego es reconocer su cuerpo como único, verse a través de la silueta y aprender todo lo que tiene que ver con su cuerpo. Identificar las cosas agradables y desagradables que el cuerpo puede vivir, para así ayudarles a cuidarlo y protegerlo y que sepan que su cuerpo estará sano y bueno si se le cuida y se le trata con afecto.

En un papel continuo se les pedirá que se tumbe y así podrá dibujar su silueta. Podéis dibujarle con la ropa que llevan y así jugar a colorear. Se le ayudará a identificar las características comunes a otros cuerpos (partes del cuerpo) luego los aspectos más específicos de su cuerpo y su identidad (nombrar aspectos como: pelo corto, castaño, ojos

azules...cicatrices, lunares...identidad: es generoso, activo, divertido...) Finalmente hacer una lista con ellos de las cosas que pueden hacer para cuidar su cuerpo (bailar, correr, jugar, lavarse los dientes, comer fruta...).

## 6. Descubriéndome a través de mi nombre

El nombre no marca también la identidad. El objetivo es que puedan saber sobre su nombre, cuantas personas de la familia tienen el mismo nombre, lo que significa, porque lo elegisteis...Lo interesante es que sepan que aun que hay gente que se llama igual, luego cada nombre hace únicos y especiales a cada niño/a por lo que cada uno/a son.

Hacer una reflexión previa el cuidador/a de lo que significa su hijo/a para ellos/as permitirá que, a la hora de jugar a esto, se les devuelva a los/as peques una identidad y lo que significa para los demás. Se coloreará el nombre y por cada vocal y consonante se pensará en un adjetivo/cualidad específica del niño/a que le represente (Ana: A- astuta / N- noble / A- amorosa)

Es un juego muy bonito para reflexionar sobre lo que implica para el adulto el/la peque y a su vez una forma afectuosa de construir identidad.

### ALGUNOS CUENTOS Y VIDEOS

El talismán de Luna. Editorial Sentir

Carlota y las mariposas. Gemma Sánchez

Tú puedes. OLe Kónnecke

Video: Cómo enseñar a las/os niñas/os la noción de Resiliencia.

[https://youtu.be/jRE\\_dU135jU](https://youtu.be/jRE_dU135jU)

Cuento Resiliencia

<https://www.youtube.com/watch?v=HOPZVXOEIKk>