

Guía de Capacitación La Esperanza Vive Aquí:

Enseñamos a los Estudiantes a Desarrollar
la Resiliencia



¡Bienvenido!

En un esfuerzo por promover el programa H.O.P.E., que crea Resultados Saludables a partir de Experiencias Positivas (Healthy Outcomes from Positive Experiences), en Idaho, este folleto fue creado para educar a los jóvenes y a los cuidadores (padres, maestros y tutores) sobre la resiliencia. Le proporcionaremos información, estrategias y recursos para desarrollar la resiliencia en Idaho.



ÍNDICE

Resiliencia	
- ¿Qué es la resiliencia?	1
- ¿Cómo desarrollamos la resiliencia?	2
Experiencias Positivas en la Infancia	3
- 7 Experiencias Asociadas a una Mayor Resiliencia	
Sentimientos FUERTES	4
Capacidad Cognitiva	5
¿De qué Color se Encuentra?	6
Trust Based-Relational Intervention	7
- Un Espacio Tranquilo y Seguro	8
- Guion para un Ejercicio de Respiración	9
- Otras Actividades para Ayudar a Encontrar la Tranquilidad	10
Respiración Básica para Relajarse	11
Relajación Progresiva + Guion	12 - 13
Los Colores que Hay en Mí	15 - 16
Baile de Sentimientos	17
- Otras Actividades para Mover el Cuerpo	18
- Lista de Reproducción para Niños Resilientes	18
Colorea un Mandala	19 - 20
Página de Resiliencia	21 - 22
Desafío de Gratitude	23
Página de Recursos de Resiliencia	24
Referencias	25

Códigos QR

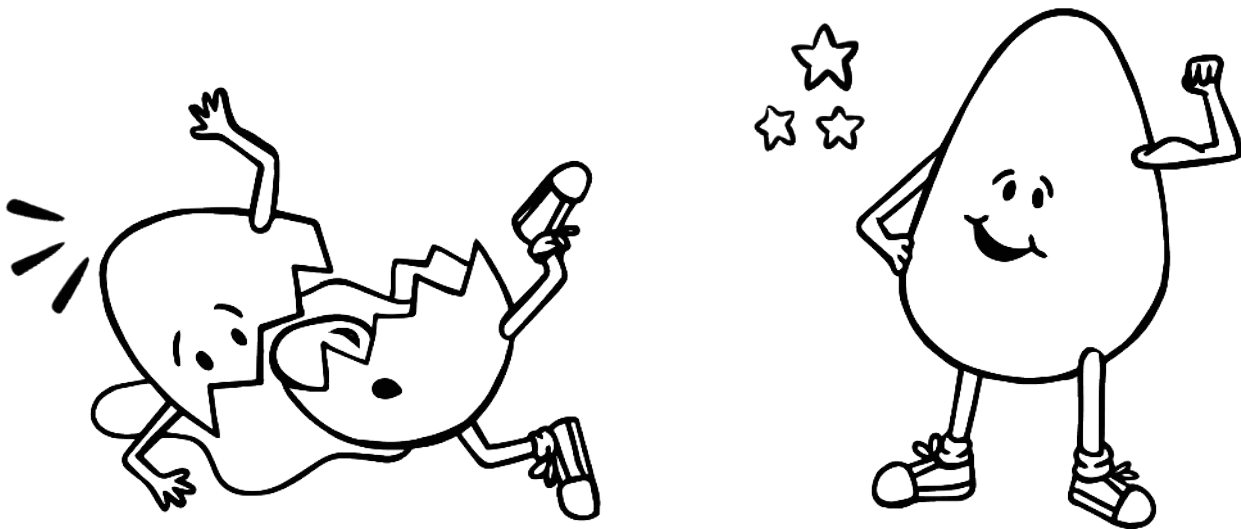


A lo largo de este folleto, usted encontrará códigos QR para escanear con la cámara de su teléfono que le dirigirán a recursos adicionales, videos y explicaciones más detalladas. Para usar el Código QR, simplemente escanee el cuadro con la cámara de su teléfono. Aparecerá la dirección URL del código en la parte inferior del cuadro. ¡Tóquela para abrirla y disfrute!

¿Qué es la resiliencia?

¡Las personas que tienen resiliencia no sienten menos angustia, dolor ni ansiedad que las demás! Simplemente tienen estrategias y apoyos específicos para manejar las dificultades de maneras que fomentan la fortaleza y el crecimiento, ¡y a menudo se vuelven más fuertes de lo que eran antes!

Un excelente ejemplo de resiliencia es un huevo. Cuando se tira un huevo fresco al suelo, salpica y ensucia mucho. Sin embargo, si el huevo se hierve y se enfría, cuando caiga al suelo, no salpicará como un huevo crudo. La resiliencia consiste en estrategias y apoyos que hacen que las caídas sean más fáciles de soportar.



La resiliencia puede ayudar con muchísimas cosas, desde las matemáticas hasta la resolución de problemas con los amigos. puede ayudarle a superar los momentos difíciles y estresantes, y a hacer que los buenos momentos duren aún más.

¿Cómo Desarrollamos la Resiliencia?

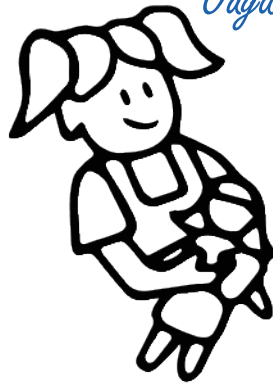
¡Siempre hay esperanza! ¡La resiliencia se puede desarrollar a cualquier edad! La resiliencia no es algo innato, sino que se desarrolla y consolida a través de las experiencias de vida. Es una capacidad que podemos desarrollar y mantener sin importar la edad que tengamos.

A continuación, encontrará algunos ejemplos de lo que el cerebro necesita para mantenerse en su estado más resiliente posible:

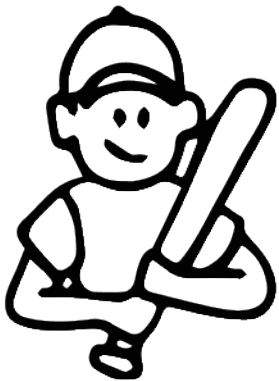
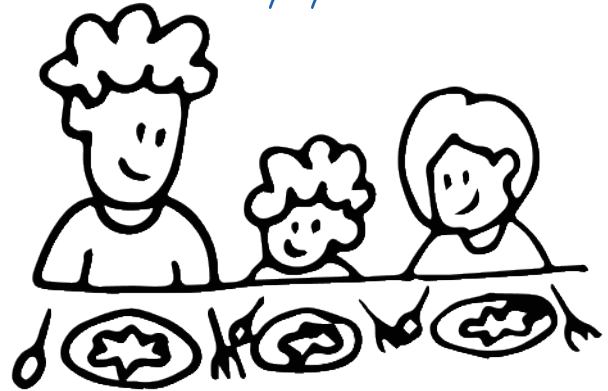
Tiempo para Concentrarse



Tiempo para Jugar



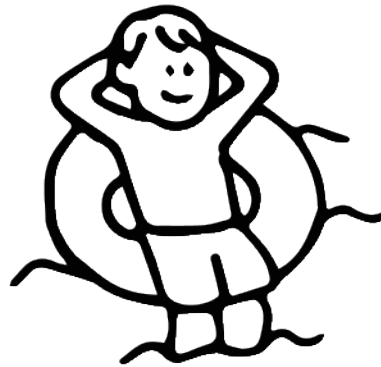
Tiempo para Conectar



*Tiempo para Hacer
Actividad Física*



*Tiempo para
Reflexionar*



*Tiempo para
Relajarse*



*Tiempo para
Dormir*

Más Información

El siguiente es un sitio de Internet que le ayuda a identificar lo que los niños necesitan para mantenerse resilientes.



Identificación de Experiencias Positivas en la Infancia

Hay numerosas investigaciones sobre el impacto de las experiencias, especialmente los hechos traumáticos, en el cerebro y el cuerpo. Estos hechos traumáticos ponen en riesgo nuestra salud física y mental. Sin embargo, hablemos de cómo las experiencias positivas pueden desarrollar la resiliencia y determinar nuestro futuro. Al fin y al cabo, queremos centrarnos en la ESPERANZA.

Las Experiencias Positivas en la Infancia constituyen un enfoque basado en la evidencia sobre cómo compensar nuestras experiencias negativas. Hay siete experiencias asociadas a una mayor resiliencia y a una disminución de los problemas de salud mental durante la edad adulta (Ranch, 2020).

1. Podía hablar con mi familia sobre mis sentimientos.
2. Sentía que mi familia me apoyaba en los momentos difíciles.
3. Disfrutaba participar en las tradiciones de la comunidad.
4. Tenía una sensación de pertenencia en la escuela secundaria.
5. Sentía que contaba con el apoyo de mis amigos.
6. Me sentía seguro y protegido por un adulto en mi hogar.
7. Al menos dos adultos que no eran mis padres mostraban un verdadero interés por mí.

Más Información

Información adicional sobre las experiencias positivas determinantes en la infancia:



¿Qué Sucede cuando Tenemos Sentimientos FUERTES?

En todo Estados Unidos, muchos niños y cuidadores están aprendiendo sobre las emociones y sobre cómo el cuerpo y el cerebro responden a diversas situaciones. Quizás usted recuerde haber visto referencias a esta idea en los medios de comunicación. Por ejemplo, Snickers bromea con el hecho de estar de mal humor cuando se tiene hambre.

Pero ¿por qué es importante y cuál es el beneficio de conocer esta información? Enseñar a los niños a identificar sus emociones es el primer paso para enseñarles estrategias de autorregulación. Una vez que hayan conseguido ser conscientes de sus emociones, pueden comenzar el proceso de practicar las estrategias de regulación y superación (Lamurray, s.f.).

El Dr. Dan Siegel, Profesor Clínico de Psiquiatría en UCLA School of Medicine, describe este concepto como Flipping Your Lid (Perder el Control). El modelo que aparece a continuación describe lo que ocurre en el cerebro cuando lidiamos con las emociones y es una excelente herramienta para enseñar a adolescentes y adultos (Siegel, 2020).



VERDE

*Tenemos
control*

AMARILLO

ROJO
*Perdemos
el control*

Más Información

El siguiente es un video que explica el modelo Flipping Your Lid.



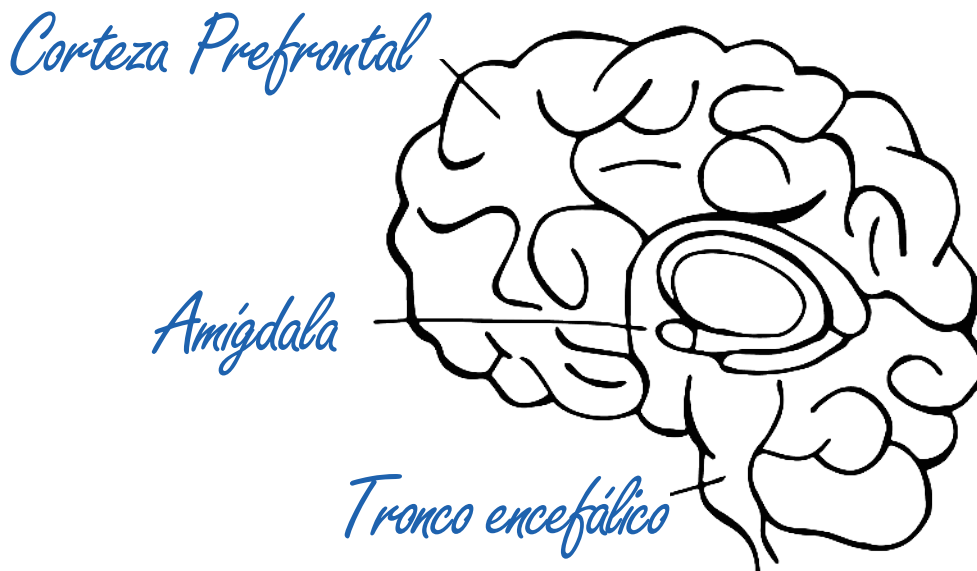
Capacidad Cognitiva

Corteza Prefrontal: Se encarga del pensamiento y del razonamiento. Cuando su hijo tiene autocontrol, es capaz de aprender y retener información. Consejo: cuando los niños tienen autocontrol, ¡es un buen momento para hablar con ellos sobre una regla que rompieron antes y un muy buen momento para enseñarles nuevas estrategias!

Amígdala: Se encarga de alertar al cuerpo del peligro y es el centro principal de muchos de nuestros sentimientos fuertes. ¡La amígdala es la parte que alerta al cuerpo para que corra cuando es el momento de ponerse a salvo! Cuando hace esto, inhibe la corteza y depende solamente de los instintos de supervivencia. Es entonces cuando “perdemos el control”. Una vez que esto ocurre, ¡la corteza prefrontal ni siquiera se usa!

Cuando la amígdala se encuentra en calma, envía mensajes al cuerpo y a la corteza prefrontal de que todo está bien. Este es el mejor momento para aprender porque hace que el cerebro esté dispuesto y receptivo a la nueva información.

Tronco encefálico: El tronco encefálico es la conexión con el cuerpo. Cuando perdemos el control, el sistema de respuesta al estrés del cuerpo toma el mando. Ya no somos capaces de pensar racionalmente ni de retener información. Consejo: Este no es el momento de hacer que los niños se dediquen a las tareas ni a aprender nuevas estrategias. En cambio, ofrézcales un descanso y tiempo para regularse. Algunas de las estrategias de regulación que se suelen usar son: tomarse un descanso, salir a caminar, escuchar música, recibir un abrazo o cualquier cosa que nos ayude a tranquilizarnos y a recuperar el autocontrol.

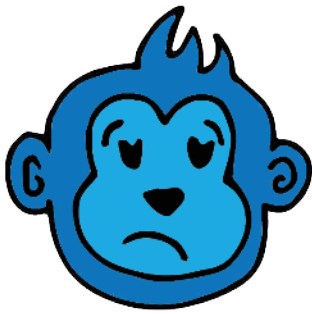


El siguiente es un excelente video para enseñar a los niños estas partes del cerebro:



Hay muchas maneras para ayudar a calificar en qué nivel se sienten los niños. Brindamos dos métodos. Uno para niños en edad escolar y otro para niños más pequeños.

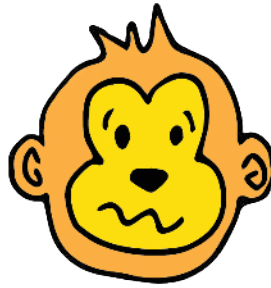
¡Ser capaz de identificar los niveles de angustia es el primer paso para poder ayudarles! Consejo para los padres: es útil imprimir estas imágenes o crear su propia versión. Es una excelente manera de empezar a enseñar a los niños a reconocer sus propias respuestas.



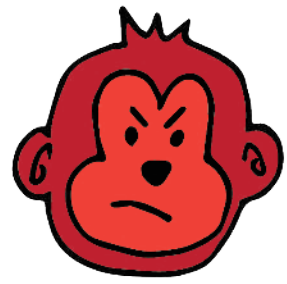
Azul



Verde



Amarillo



Rojo

¿De qué Color se Encuentra?

Azul: Puede que nos sintamos enfermos, tristes, cansados, aburridos o simplemente que nos movemos lentamente. Consejo: su hijo podría necesitar descansar, comer, beber agua o moverse (caminar o hacer estiramientos suaves).

Verde: Estamos Contentos, tranquilos, concentrados y dispuestos para aprender. Consejo: dado que es cuando mejor se aprende, este es el momento de abordar comportamientos anteriores. Pregúntele a su hijo cómo se sentía y cómo podría responder de forma diferente la próxima vez. Practiquen cómo responder de forma correcta.

Amarillo: Nos sentimos frustrados, preocupados, tontos, inquietos, ansiosos o exaltados. Consejo: Este es el mejor momento para detectar estas emociones, cuando todavía no son intensas, antes de que perdamos el control. ¡Algunas estrategias que aparecen en este libro pueden ayudar a hacerlo!

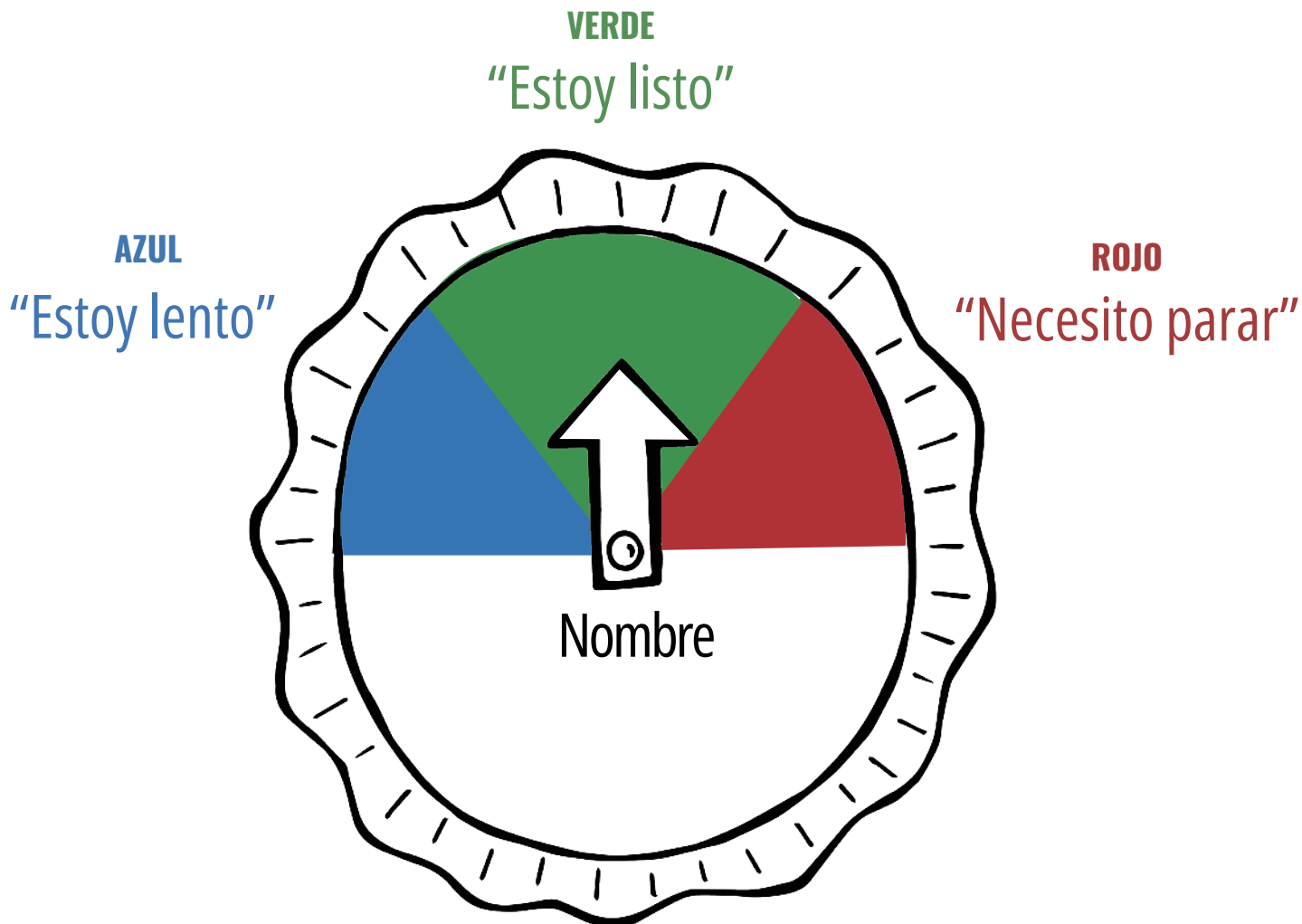
Rojo: Nos sentimos molestos, enojados y muy angustiados. Es posible que gritemos, golpeemos o nos impacientemos. ¡Es entonces cuando hemos perdido el control! Consejo: Este no es el momento de corregir el comportamiento. La parte racional del cerebro y que se encarga del aprendizaje ya no funciona. cualquier cosa que usted diga entra por un oído y sale por el otro. Es el momento de dar espacio y ofrecer una estrategia para tranquilizarse. Espere a que su hijo se vuelva a encontrar en el estado verde para hablar de lo sucedido.

Recuerde

Los adultos también se pueden encontrar en el estado amarillo y rojo. De hecho, es un comportamiento humano normal. Tenga en cuenta su propio color o “estado de ánimo” cuando interactúe con sus hijos. Recomendamos a los adultos que, en la medida de lo posible, no disciplinen ni intenten hacerlo mientras ellos o sus hijos hayan perdido el control.

Trust Based-Relational Intervention, TBRI

El modelo Trust Based-Relational Intervention (TBRI) (Intervención Relacional Basada en la Confianza) usa Platos que Representan un Indicador de Motor para presentar este concepto a los niños pequeños. Es menos complejo y les permite practicar cómo identificar lo que siente el cuerpo.



Póngalo en Práctica

Ahora que conoce sobre el cuerpo y el cerebro, ¿qué puede hacer para mantener el autocontrol o el color verde? ¿Cómo se pasa del azul o del rojo al verde?

Siga leyendo para conocer excelentes estrategias, para diferentes grupos de edad, para enseñar proactivamente a los niños a regular sus emociones. Recuerde que el cerebro racional está lejos de ser accesible cuando los niños ya están alterados.

Un Espacio Tranquilo y Seguro

Esta actividad enseña a los niños a reducir el estrés y la tensión mediante imágenes guiadas. Para presentar las imágenes guiadas, explique que es una forma de crear imágenes en su mente que pueden ayudarle a sentirse tranquilo y relajado. Luego, guíelos a través de este sencillo proceso de imágenes guiadas.

Materiales Necesarios: ¡Solo este guion!



paso 1

Encuentra una posición cómoda. Puedes sentarte o acostarte. Percibe cómo te sientes en este momento: física y mentalmente. Inhala profundamente por la nariz y deja salir el aire por la boca.

Vuelve a inhalar y siente que todo el cuerpo se calma a medida que exhalas. Sigue respirando lenta y suavemente.

Inhala relajación...
Exhala cualquier preocupación...
Inhala tranquilidad...
y deja ir todas tus preocupaciones a medida que exhalas...

Ahora imagina un lugar donde te sientas totalmente cómodo y feliz. Podría ser un lugar favorito al que hayas ido o algún lugar que hayas visto, o podría ser completamente inventado. Depende de ti. Imagina un lugar en el que te sientas feliz y tranquilo.

Ahora empieza a agregar detalles: ¿Qué ves allí? ¿Qué oyes? ¿Cómo huele este lugar maravilloso, tranquilo y feliz?

Imagina cómo se siente el cuerpo. Estás cómodo y disfrutas de la agradable temperatura. Estás feliz de estar quieto y relajado, o de hacer cualquier actividad placentera en la que participas allí.

Disfruta la forma en que te sientes en este lugar seguro. Allí te sientes tranquilo y a salvo.

Permanece en tu lugar mientras practicas cómo tranquilizarte y relajarte.

paso 2



De nuevo, observa el entorno que te rodea en este lugar. Tómate unos momentos para simplemente disfrutar y estar allí. Pronto, llegará la hora de irse, pero ten en cuenta que puedes volver allí en tu imaginación en cualquier momento para relajarte, estar tranquilo y sentirte cómodo y seguro.

En un momento, contaré hasta tres. Puedes estar más despierto y con más energía a la cuenta de tres.

1

Inhala profundamente y exhala lentamente.

2

Inhala profundamente otra vez y exhala.

3

Te sientes tranquilo, confiado y renovado.

Más Información y Orientación por Video



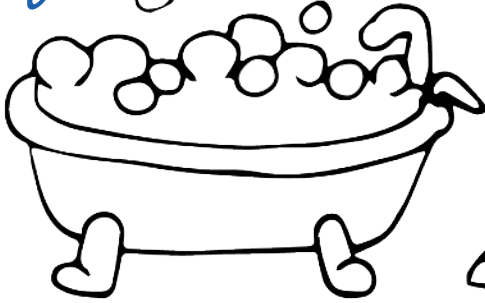
Para los niños



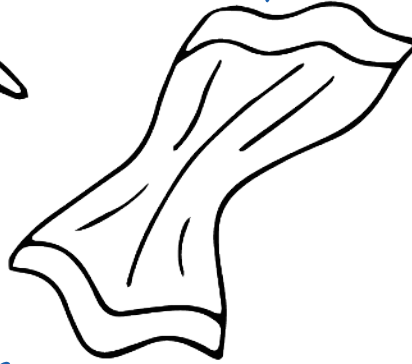
*Para adolescentes
y adultos*

Otras Actividades para Ayudar a Encontrar la Tranquilidad

Darse un baño



Usar una manta con peso



Escuchar música



Mirar un frasco con purpurina



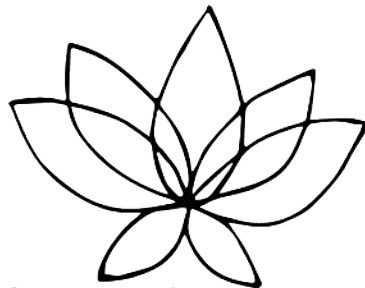
Pasar un tiempo a solas

Abrazar a alguien

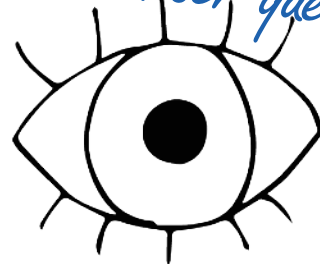


Hacer contacto visual con un ser querido

Dar las gracias



Decir afirmaciones



**Dé un Vistazo a este
Arenero Virtual**



Respiración Básica para Relajarse (todas las edades)

Materiales necesarios: ¡solamente el cuerpo y este guion!

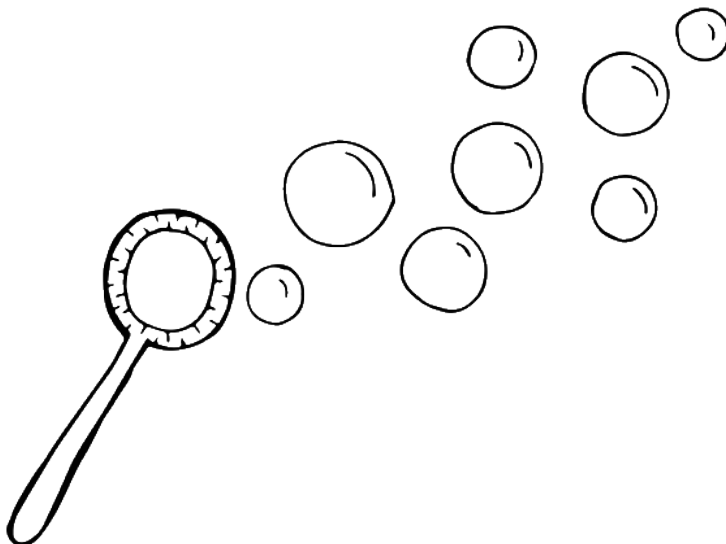
Se trata de una técnica de respiración que es muy útil para detener el sistema de respuesta al estrés y que puede ayudar realmente a los niños y adolescentes a calmar los sentimientos de ira y ansiedad. Consiste en inhalar por la nariz mientras se cuenta hasta cuatro y exhalar por la boca mientras se cuenta hasta ocho. Cuando hacemos esto, activamos el sistema nervioso parasimpático el doble de tiempo que el sistema nervioso simpático; como resultado global, se calma nuestra fisiología y la respuesta al estrés.

Enseñe a los niños esta sencilla técnica y anímelos a usarla durante el día tantas veces como se les ocurra, sobre todo si están enojados, estresados, preocupados o alterados. Es una forma excelente de aumentar su capacidad de autorregulación.



Inhala por la nariz mientras cuentas hasta cuatro y exhala por la boca mientras cuentas hasta ocho. Cuando exhales, frunce los labios y sopla suavemente como si estuvieras soplando una burbuja. Esto te ayudará a desacelerarte y exhalar. No te preocupes si tienes la nariz congestionada; simplemente inhala y exhala por la boca en su lugar.

Inhala por la nariz: 1-2-3-4



**Exhala por la boca con los labios fruncidos; sopla suavemente, como si estuvieras soplando una burbuja:
1-2-3-4-5-6-7-8**

Repítelo 3 veces

Respiración Básica para Relajarse (todas las edades) (continuación)

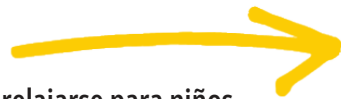
Asegúrese de observar a los niños cuando están aprendiendo esto para comprobar que estén inhalando lentamente y luego exhalando el doble de lento. A menudo, inhalan muy rápido para respirar profundamente. ¡Esto es contraproducente y puede activar la respuesta al estrés en lugar de desactivarla!

Consejos para los Padres: Este ejercicio se aplica mejor si se ha enseñado primero cuando el cerebro está tranquilo. Para incorporarlo a una conversación diaria con su hijo pequeño, pueden practicarlo durante un viaje en automóvil o juntos en familia antes o después de cenar. Cuando se ha practicado con anticipación, significa que el cerebro está preparado para recurrir a este ejercicio cuando surge la angustia. Se aconseja realizarlo una vez al día cuando los niños son pequeños. ¡Los adolescentes pueden practicarlo con sus padres o solos justo antes de acostarse para ayudarles a dormir mejor!

Consejos para los Maestros: prueben esta actividad antes de un examen importante para ayudar a reducir los sentimientos de ansiedad y preocupación. ¡Tomarse este tiempo para regular puede incluso aumentar las calificaciones de los exámenes!

Otra Opción para Probar

Un excelente libro con muchos guiones de respiración para relajarse para niños



Relajación Progresiva o “Tensionar y Relajar”

Materiales necesarios: ¡solamente el cuerpo y este guion!

El ejercicio de Tensionar y Relajar es una técnica de relajación profunda que se usa para liberar el estrés y la energía extra. Así es como funciona: el pánico o la ansiedad se manifiestan en forma de energía que late a través del cuerpo. ¿Por qué dirigir la energía y canalizarla fuera del cuerpo?

Esta técnica es un proceso de dos pasos.

*Primero, tensiona un grupo de músculos y mantenlos apretados.
Segundo, deja de apretarlos y deja los músculos relajados mientras la tensión desaparece.
Por eso se llama “tensionar y relajar”.*

Padres y Maestros: tendrán que empezar por ayudar a los niños a entender cómo reacciona el cuerpo cuando están preocupados, enojados o alterados. ¡Usar la escala de calificación anterior puede ayudar a hacerlo! Ayúdenles a entender cómo responde el cuerpo cuando están angustiados. ¿El corazón les late rápido? ¿Tienen los músculos tensos? ¿Tienen una sensación extraña en el estómago?

Para los Niños Más Pequeños: Use espaguetis para demostrar los músculos tensos y relajados. Los espaguetis crudos son rígidos, mientras que los cocidos están distendidos y serpenteantes. Puede pedirles a los niños que ilustren la diferencia entre ambos para que lo sientan en el cuerpo. Haga que se paren rectos y rígidos como los espaguetis crudos, y que luego actúen flojos como los cocidos. Les ayudará a entender mejor lo que usted quiere decir con músculos tensos y relajados.

Guion de Relajación Progresiva

Cara: ¿Conoces el emoji de la cara fruncida? Bueno, a ese te pareces. Frunce la cara todo lo que puedas. Mantenla durante 5 a 10 segundos. Relájate e inhala; luego exhala

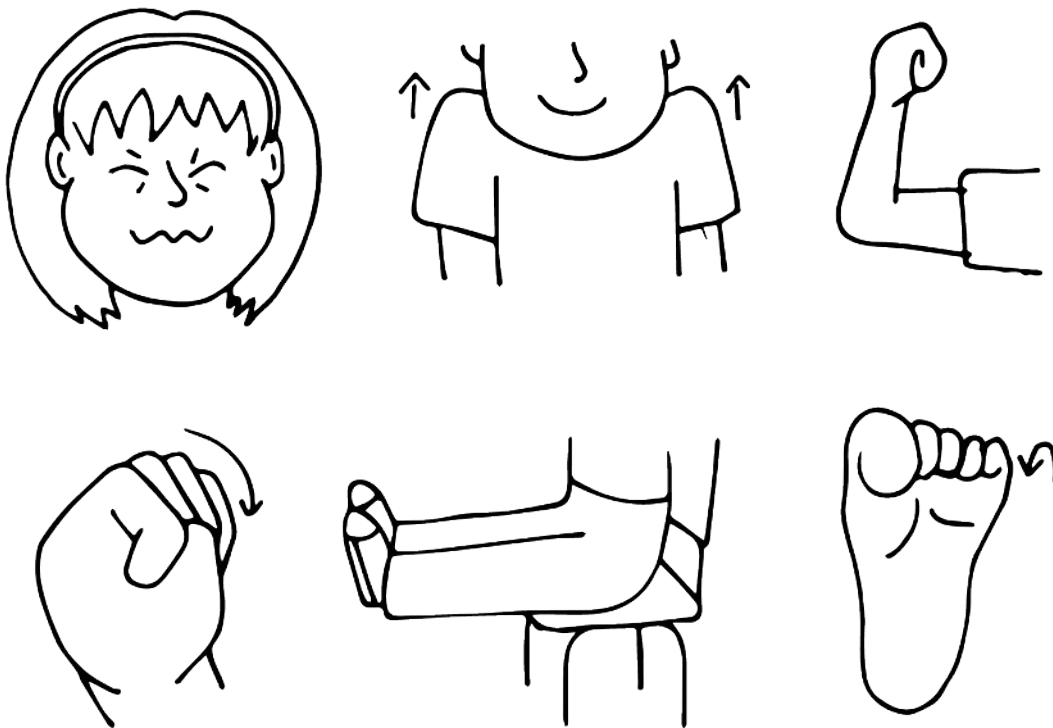
Hombros: Imagina una tortuga ninja que se está volviendo a meter en su caparazón. Levanta los hombros como si quisieras replegarte en el cuerpo. Mantenlos durante 5 a 10 segundos. Relájate e inhala; luego exhala.

Brazos: Ahora, flexiona esos músculos. Presúmelos. Mantenlos durante 5 a 10 segundos. Relájate e inhala; luego exhala.

Manos: Imagina que exprimes una naranja para sacarle todo el jugo. O bien, para hacerlo, puedes apretar una pelota antiestrés. Hazlo durante 5 a 10 segundos. Relájate e inhala; luego exhala.

Piernas: Imagina una marioneta de hilos que está siendo levantada. Levanta las piernas para tensarlas. Mantenlas durante 5 a 10 segundos. Relájate e inhala; luego exhala.

Dedos de los pies: Imagina que estás en una playa y quieres enterrar los dedos de los pies en la arena. Curva los dedos de los pies para tensionarlos. Mantenlos durante 5 a 10 segundos. Relájate e inhala; luego exhala.



Todos estos ejercicios se pueden repetir según sea necesario. Recuerde que no hay una manera correcta ni incorrecta de hacerlos. Puede personalizar su guion según la respuesta de su hijo.

P.D.: ¡Es excelente para niños y ADULTOS!

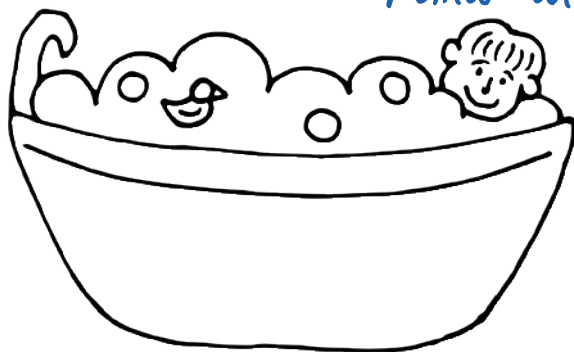
Relajación Progresiva (continuación)

Padres, la relajación progresiva es una excelente incorporación a la rutina de la hora de acostarse. ¡Cuando toda la familia se suma, puede promover el alivio del estrés y una desaceleración que facilitará que todos duerman bien!

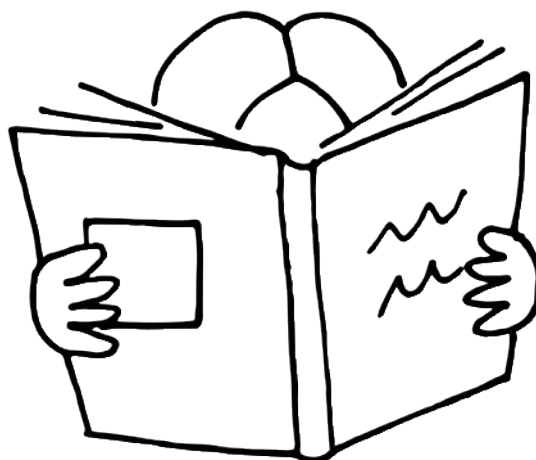
También es excelente para hacerla después de un hecho estresante. ¡Ayuda a sacar todo ese estrés del cuerpo! Consejos para los maestros: tomarse cinco minutos después del recreo o del almuerzo para hacer una regulación intencionada como esta ayudará a los alumnos a volver al entorno de aprendizaje.

Otras actividades para relajarse:

Tomar un baño caliente



Leer un libro



Usar una manta con peso

**Video de Relajación Muscular
Progresiva Guiada**



Los Colores que Hay en Mí (Niños Pequeños)

Materiales necesarios: Contorno del cuerpo (se proporciona a continuación) y varios crayones o marcadores de colores.

Demos un vistazo a la plantilla de un cuerpo que aparece en la página siguiente. Muestra todas las partes del cuerpo. Podemos pensar en lo que hay en el exterior o en el interior del cuerpo mientras realizamos esta actividad.

Es una buena idea calmar el cuerpo antes de empezarla. Esto nos ayuda a sentirnos tranquilos y a descubrir las cosas que sentimos en nuestro interior. Inhala profundamente y exhala tres veces para calmar el cuerpo. Asegúrate de hacerlo lentamente.

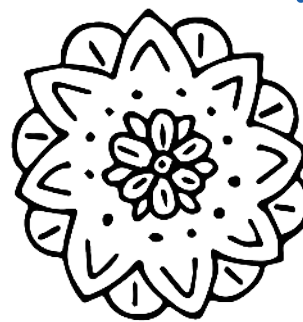
Ahora que estás más tranquilo, cerremos los ojos e intentemos “sentir” el cuerpo, incluidas las sensaciones, presiones y sentimientos que tenemos en el cuerpo.

¿Qué percibes? ¿Alguna presión? ¿Algún dolor? ¿Algún latido rápido? ¿Algo de calor?

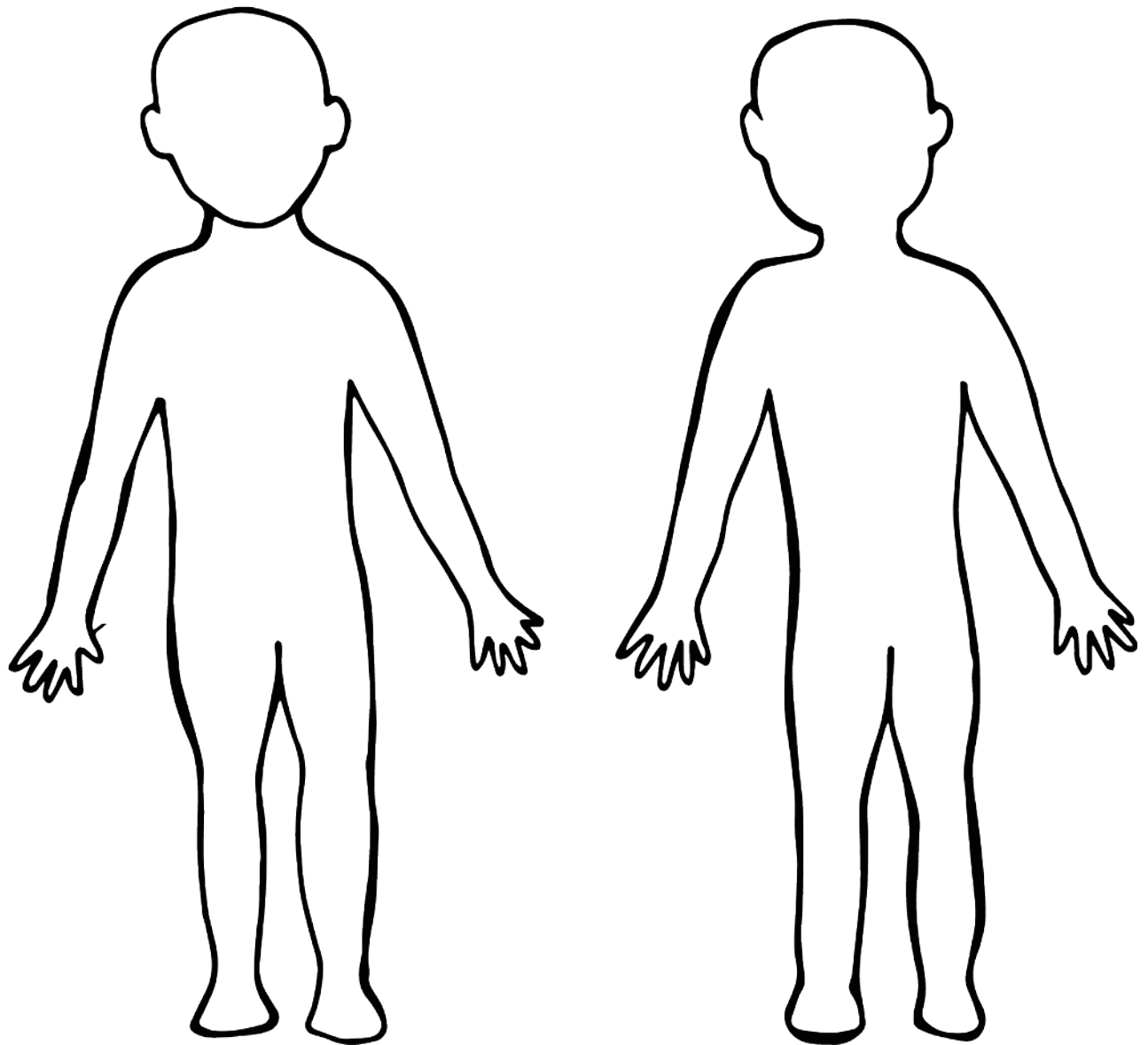
Ahora piensa en los sentimientos de felicidad, tristeza, enojo, miedo y entusiasmo. Elige un color de tus crayones para representar cada uno de esos sentimientos.

Padres, esto puede ser útil para los niños pequeños después de que hayan perdido el control y ya estén tranquilos. Ser capaces de identificar cómo se sintieron mientras estaban alterados puede ayudarles a liberar el estrés y les da la capacidad de aprender diferentes maneras de afrontarlo en el futuro. Además, le permite saber a usted qué cosas podría hacer para ayudarles en el futuro.

Otras Actividades para Probar:



¿Puedes mostrar en esta imagen dónde sientes estas sensaciones en el cuerpo?



Colorea en la imagen cualquier sensación que estés teniendo en el cuerpo.

Demos un vistazo a lo que has creado. ¿Hay algo que puedas hacer para aumentar o disminuir esos sentimientos?

Baile de Sentimientos (¡para todas las edades y una excelente actividad familiar!)

Materiales necesarios: ¡Varios tipos de música y el cuerpo!

Voy a poner algo de música y quiero que escuches un momento.

Ahora vamos a bailar y a movernos con la música. No hay una forma correcta ni incorrecta de bailar.

¡Simplemente escucha la música y luego baila y muévete como si la música estuviera dentro de ti! Muévete como quieras. Percibe dónde sientes la música en el cuerpo.

Presta atención a lo que sientes al moverte mientras escuchas.

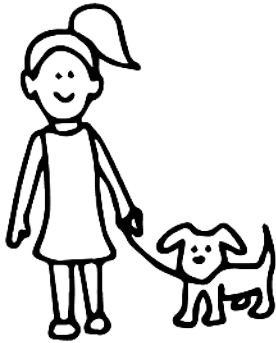
Padres: Pongan varias canciones diferentes con distintos ritmos y estilos. Esta es una excelente manera de sacar todo el estrés del cuerpo después de la escuela. También puede ser una forma de recargar energías cuando uno se siente aletargado o en la “zona azul”. ¡El cuerpo está hecho para moverse!

Cuando hayan terminado de bailar, usted puede optar por procesar la experiencia con sus hijos. Pregúnteles cómo se sienten de forma diferente con distintos tipos de música. Analice lo que percibieron sobre cómo se sentía y se movía el cuerpo mientras bailaban y prestaban atención a cómo se movían. Pídeles que identifiquen qué movimientos ayudan al cuerpo cuando están estresados o tristes. Ayúdeles a acordarse de usarlos cuando surjan esos momentos.

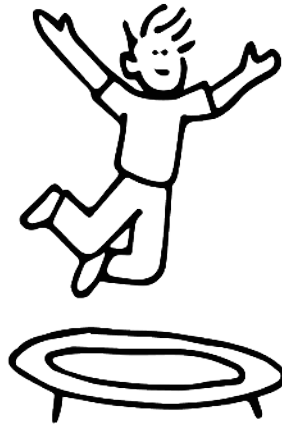


Otras Actividades para Mover el Cuerpo

Saltar en una cama elástica



Salir a caminar



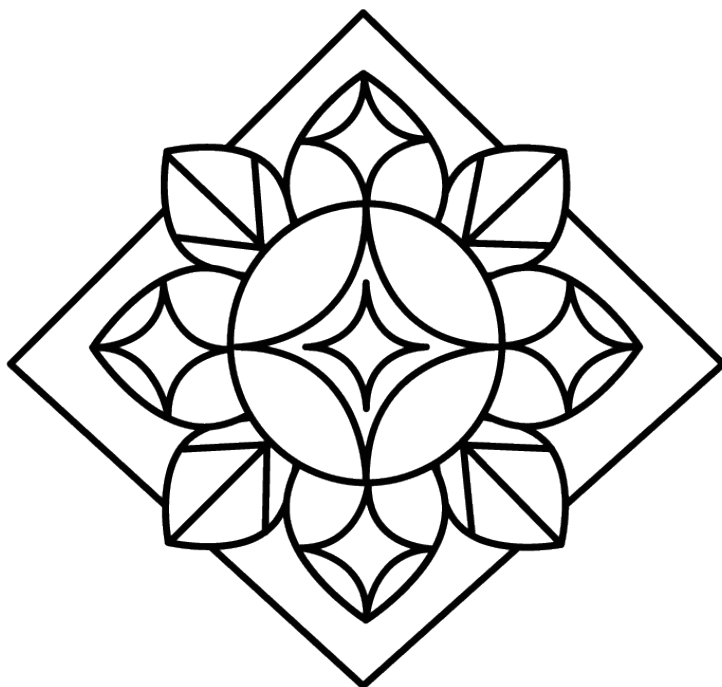
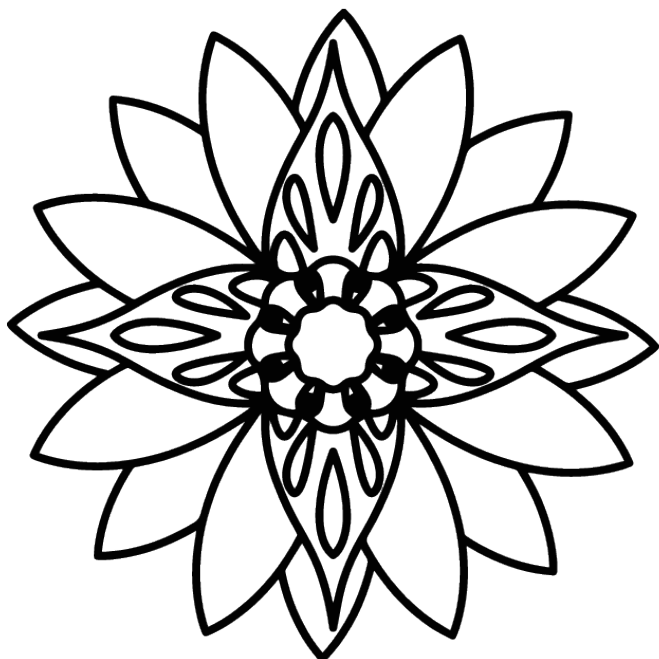
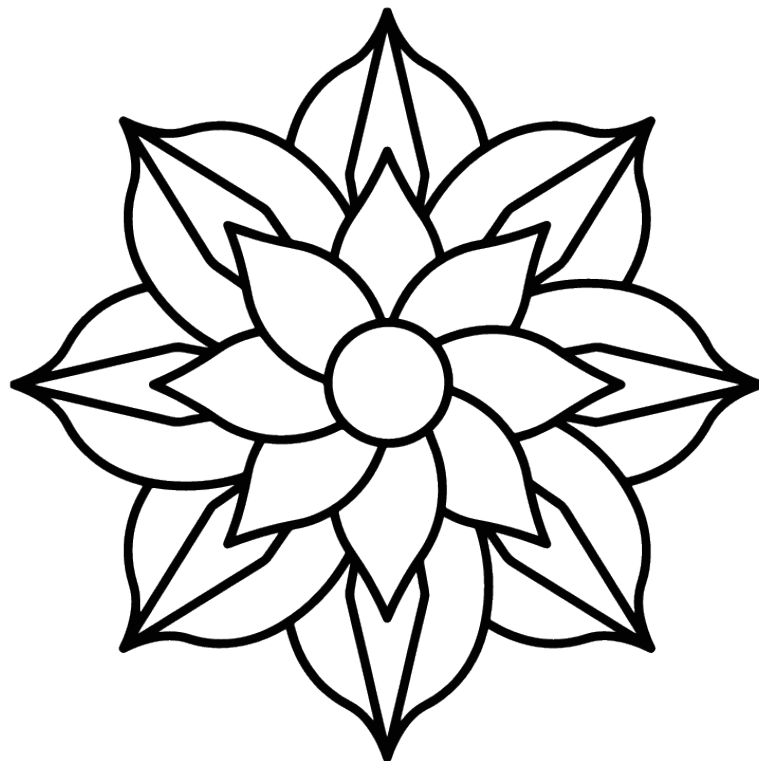
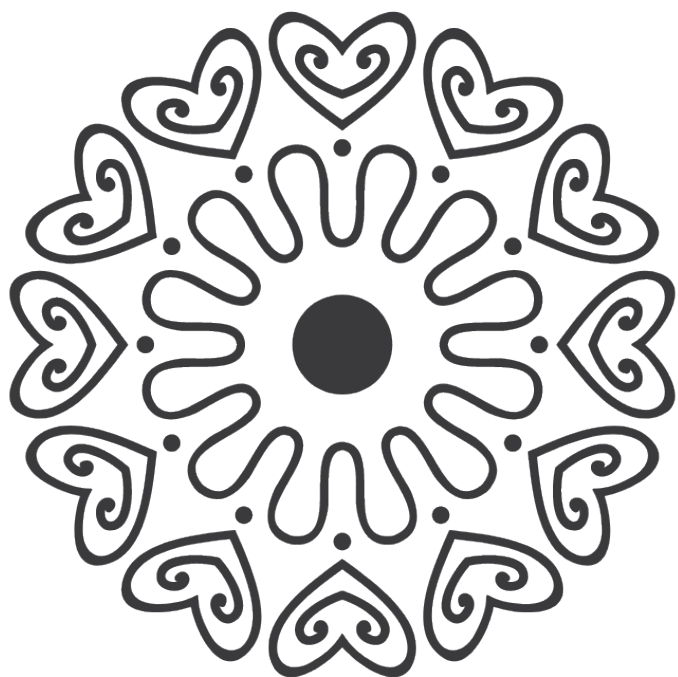
Masticar chicle

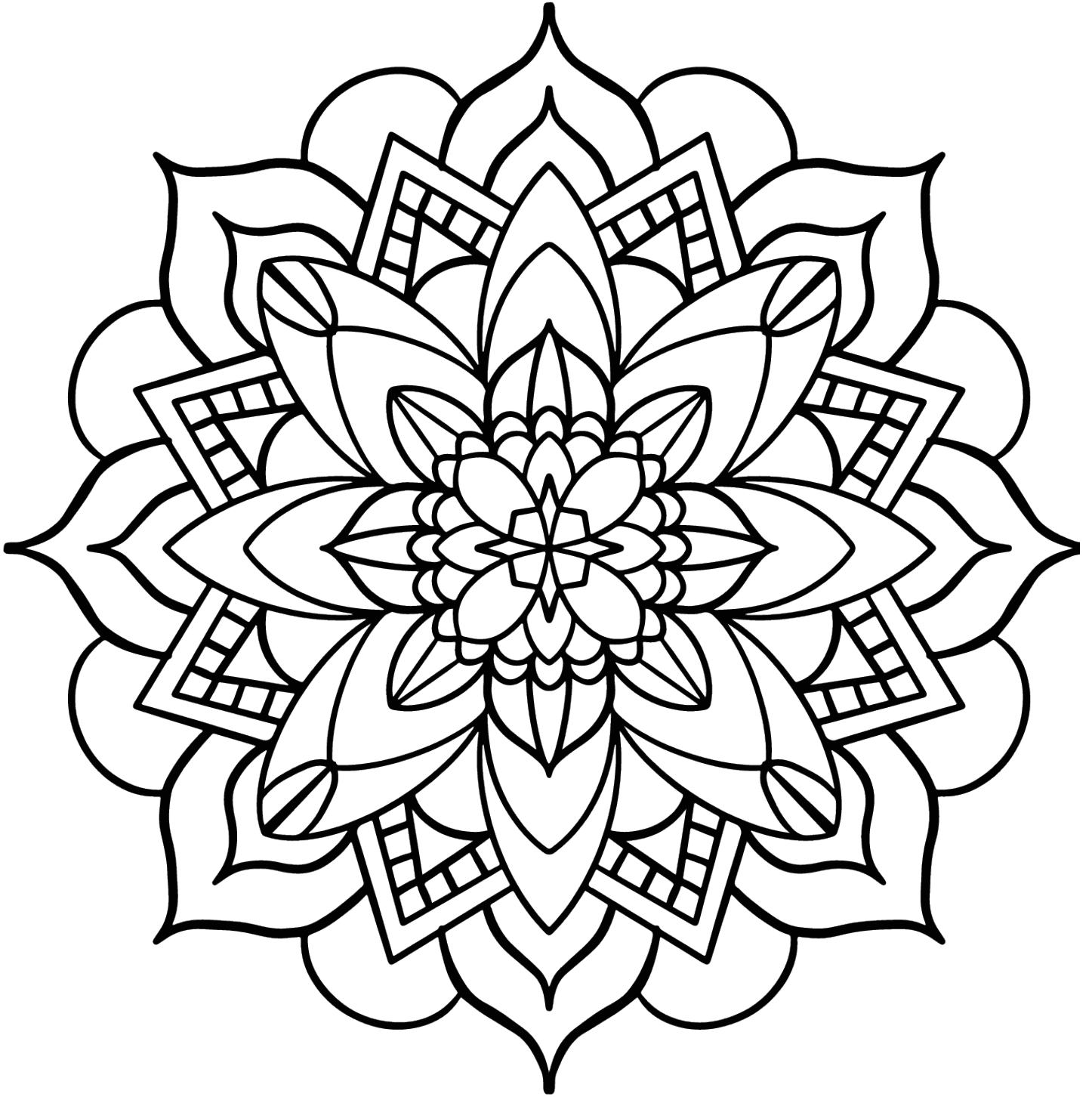
Lista de reproducción

En Spotify, hay una lista de reproducción excelente para esta actividad que se llama “Resilient Kids Feelings Dance”; o bien, simplemente escanee el código QR



Colorea un Mandala





Página de Resiliencia

¡Esta es tu página de resiliencia! Hay muchas cosas que nos ayudan a desarrollar nuestra capacidad de resiliencia. Tres formas en que podemos centrarnos en esta actividad son:

1. Conocer tus fortalezas internas
2. Saber qué estrategias pueden ayudarte a seguir sintiéndote bien y
3. Usar creencias positivas sobre uno mismo y el futuro.

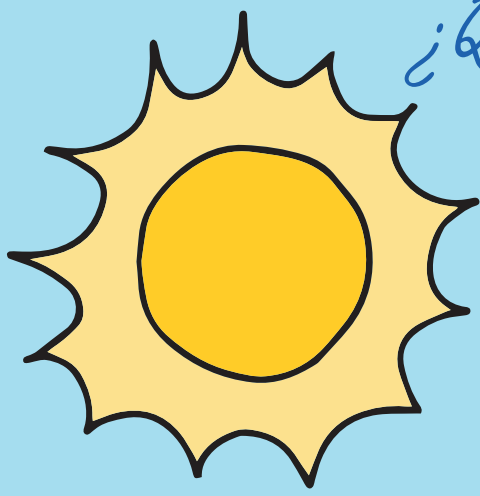
Instrucciones:

El Sol y sus rayos: ¿Qué te hace brillar? Piensa en las cosas que te gusta hacer o en las que eres bueno de forma natural. Estas pueden incluir actividades que te hacen feliz, como jugar al fútbol, o cosas que haces bien, como ser amable con todas las personas. Piensa en ellas o incluso pregunta a otras personas de tu entorno. Indica cada una de ellas en los rayos del sol.

Raíces de los Árboles Arraigadas en la Tierra: ¿Qué estrategias usas o quieres usar que te ayuden a mantenerte regulado y en verde? Puedes usar las estrategias que aparecen en esta página o las que sabes que son perfectas para ti. Indica cada una de ellas en las raíces del árbol.

Hojas del Árbol: ¿Qué es cierto? ¿Qué afirmaciones puedes usar para ayudarte a recordar tu valor y realidad? Los siguientes son algunos ejemplos de afirmaciones:

Soy amado
Soy fuerte
Puedo hacer cosas difíciles
Estoy a salvo
Tengo personas que me quieren
Aprendo de mis errores
Pertenezco a mi comunidad
Estoy bien como soy
Soy suficiente
Soy amable
Soy precioso
Puedo usar mi poder
tengo una voz



¿Qué me hace brillar?

¿Qué es cierto?



*¿Qué me mantiene con los pies
en la tierra y tranquilo?*

Desafío de Gratitud

¡Busca un amigo y realicen este desafío durante una semana!
¡Indiquen 4 cosas por las que están agradecidos cada día! Cuando piensen en cada una de ellas, perciban cómo les hace sentir internamente en el cuerpo.

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

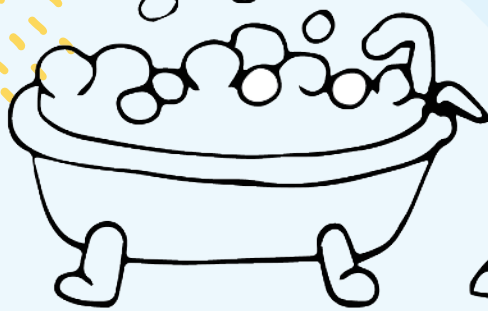
JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO

Darme un baño



Usar una manta con peso



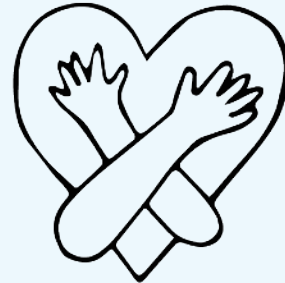
Escuchar Música



Mirar un frasco con purpurina



Abrazar a alguien



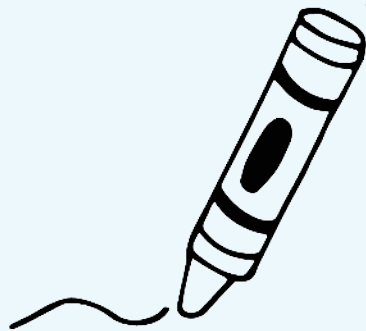
Pasar un Tiempo a solas

Quando me Siento Alterado Puedo

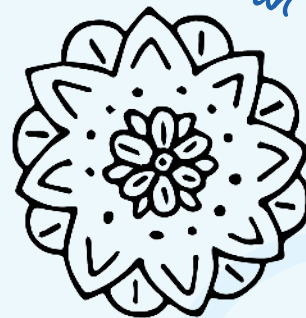
Saltar en una Cama Elástica



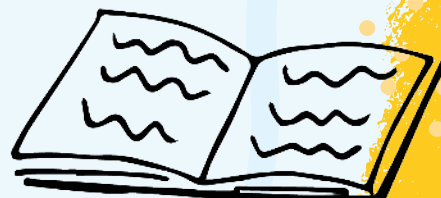
Dibujar



Colorear un Mandala



Escribir en un diario



Jugar con arcilla

Referencias

Desarrollado por Karyn Purvis Institute of Child Development de Texas Christian University. (2019). TBRI & Trauma-Informed Classrooms. Trust Based Relational Intervention. Extraído el 20 de abril de 2022, de <https://child.tcu.edu/wp-content/uploads/2019/10/TBRI-TIC-Facilitator-Guide.pdf>

EmpowerU. (16 de mayo de 2018). Brain & amygdala hand model explains how thoughts & emotions fuel anxiety. Youtube. Extraído el 19 de abril de 2022, de <https://www.youtube.com/watch?v=2xeDcPBD5Fk>

Lomurray, M. (n.d.). What is Sources of Strength. Sources of Strength. Extraído el 19 de abril de 2022, de <https://sourcesofstrength.org/>

Orr, Jennifer. (2017). How Your Brain Works - Explaining the Triune Brain. Extraído el 20 de abril de 2022, de https://www.youtube.com/watch?v=_opv7DJknqM.

Siegel, D. (5 de diciembre de 2020). Healthy Mind Platter. Dr. Dan Siegel Inspire to Rewire. Extraído el 19 de abril de 2022, de <https://drdansiegel.com/healthy-mind-platter/>

¡Gracias!

La adversidad se puede contrarrestar con experiencias positivas, una relación con un adulto de confianza que brinde apoyo y entornos saludables que ayuden a desarrollar la resiliencia. Gracias por dedicar su tiempo a enseñar a los niños de Idaho estrategias para desarrollar la resiliencia.



Optum

¿Le gustaría distribuir esta guía dentro de su comunidad?

www.idahoresilienceproject.org/hope-lives-here-guide



Puede usar este cuaderno de ejercicios para educar a los jóvenes y a los cuidadores (padres, maestros y tutores) sobre la resiliencia, pero no puede venderlo, distribuirlo ni usar su contenido con otro fin de ninguna manera.

Copyright © 2022 by Idaho Resilience Project

Todos los derechos reservados. No se puede reproducir este cuaderno de ejercicios ni ninguna parte de este de ninguna manera sin la autorización expresa por escrito del editor.

Esta publicación ha sido posible gracias a la subvención NH75OT000105 de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention, CDC). Su contenido es responsabilidad exclusiva de los autores y no representa necesariamente las opiniones oficiales del Departamento ni de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. Idaho Resilience Project 5.18.22