

ACTIVIDADES FAMILIARES PARA FORTALECER LA RESILIENCIA Y LA SALUD EMOCIONAL



1. Notas Positivas

Tome un grupo de papeles pequeños o notas (tamaño post-it o equivalente) y por cada papelito escriba una afirmación o cualidad positiva de su niña, niño, niñx o adolescente. En algunas notas dibuje caras divertidas y sonrientes. Coloque con cinta alrededor de su casa las notas, para que su niño o adolescente les encuentre. Asegúrese de usar el nombre de su hijo para que sepa que la nota es para él/ella. Por ejemplo “Sol creo en ti” “Mario eres valiente, especial y siempre te voy a amar”. Haga notas de afirmación para todos sus niños e incluso para todos los seres queridos de la casa.

2. Sobres de Actividades

Haga que sus hijos escriban en una hoja de papel de tres a cinco cosas diferentes que les gusta hacer (actividades positivas); cómo ir al parque, jugar con el perro, ver una película con la familia o bailar. Con tijeras, corte cada actividad y coloque cada una en sobres separados. Cuando su hijo haya tenido un día duro, ayúdele a escoger un sobre y completar la actividad sorpresa mencionada en el papel dentro del sobre. (Nota: Asegúrese de que estas sean cosas fáciles de hacer. Si la actividad no se puede completar en ese momento, haga que el niño elija otra actividad)



3.Los Altos y Bajos

Reúnase en familia y pida a todos (incluyendo a usted) que compartan una de las mejores cosas que sucedieron ese día (o semana) y una de las peores. Esto no solo dará el ejemplo de como tener una comunicación saludable, sino que también animará a sus hijos a sentirse cómodos de hablar con usted sobre emociones positivas y emociones difíciles.

4.Cadena de Tenacidad

Corte tiras de papel de color. En cada tira de papel, haga que los niños escriban una cosa que ellos son buenos de hacer (ósea alguna habilidad), se sienten orgullos, les causa alegría, o por la que están agradecidos. Si su niño prefiere dibujar en lugar de escribir, está bien). Pegue las tiras con cinta adhesiva para formar un enlace o cadena. Haga que el niño decore su habitación con la cadena o coloque en un área de la casa para que toda la familia aprecie.

5.Noticias

Cuando ocurre una tragedia, incluyendo actos de racismo o discriminación, a menudo lo vemos en múltiples ámbitos de los medios de comunicación. Asegúrese de apagar el televisor si hay una cobertura excesiva de las noticias negativas. Sin embargo, es importante hablar de estos incidentes con la familia. Reúna a la familia para hablar o leer sobre ello y deje tiempo para responder a las preguntas que tengan sus hijos. Si es posible, discuta las maneras en que pueden apoyarse mutuamente o en cómo pueden apoyar a su comunidad si ha sido directamente afectado por el evento. Hablar de estas cosas y apoyarnos puede ser una gran manera de fomentar la resistencia.

