Programa de Apoyo Socioemocional

JUNAEB PROGRAMA | Habilidades para la Vida

soyprovidencia

Corporación DESARROLLO SOCIAL

Factores protectores *en la crianza*

Cartilla para Apoderados

Factores protectores
en la crianza

Los factores protectores son acciones, estrategias y/o contenidos que nos ayudan a mantener y procurar nuestro bienestar, pueden favorecer el logro de objetivos y disminuir riesgos psicosociales asociados a salud mental.

Se entienden, entonces, como factores protectores de la salud mental aquellos recursos personales, sociales, institucionales y del ambiente *(biológicos, psicológicos y socioculturales)* que favorecen el desarrollo del ser humano y aumentan su resiliencia o capacidad para sobreponerse a los distintos contratiempos o tragedias a las que se enfrenta e incluso salir fortalecido de la experiencia.

Estos factores protectores pueden colaborar a que los y las cuidadoras de niños y niñas enfrenten de una mejor forma los obstáculos propios de la crianza, en los diferentes contextos y fases del desarrollo.

Es importante señalar que cada persona posee habilidades y recursos internos diversos y explotados de acuerdo a sus propias necesidades y desafíos, pero se presentan una lista de elementos que procuran el bienestar de las personas y sus familias.

Factores protectores de la salud mental positiva:

- Considerar tiempo para realizar actividad física.
- Desarrollar alguna actividad de interés distinta al trabajo y/o crianza.
- Fortalecer la red de apoyo social y/o familiar con la que se cuente. De no contar con redes de apoyo en su territorio, intentar generar vínculos sanos con adultos que puedan acompañar y prestar ayuda, en caso de dificultades.
- Procurar mantener una autoestima positiva, pues este componente favorece la toma acertada de decisiones y enfrentar diversas situaciones de la vida. De lo contrario, se espera que el adulto sea capaz de prestar atención a su mundo emocional, para procurarse en un futuro una alta estima de sí.
- Comunicar de forma asertiva emociones y necesidades.

Factores protectores de una crianza positiva:

- Conversar con los niños sobre sus emociones.
- Compartir actividades en conjunto con los niños.
- Mantener una buena comunicación con el equipo educativo de los niños.
- Ser capaces de poner límites ante situaciones de riesgo.
- Generar instancias de participación con los niños, para fomentar su autonomía.
- Contener amorosamente (por ejemplo, con abrazos) ante la frustración expresada en gritos, llantos o pataletas.
- Conversar con los niños sobre sus aciertos y áreas a mejorar.
- Procurar que los niños mantengan relaciones saludables con sus pares.

Estos factores protectores de la crianza y de la salud mental, disminuyen la posibilidad de experimentar situaciones de riesgo como la violencia intrafamiliar, el consumo de sustancias adictivas o la práctica de actividades nocivas para la salud.

soyprovidencia

Corporación
DESARROLLO
SOCIAL