Programa de Apoyo Socioemocional

JUNAEB PROGRAMA | Habilidades para la Vida

soyprovidencia

Corporación DESARROLLO SOCIAL

Resiliencia

adaptación y flexibilidad

Resiliencia, adaptación y Flexibilidad:
hábitos y rutinas

Resiliencia: Es la capacidad de una persona de sobreponerse frente a situaciones de alta complejidad, desafiante o eventos traumáticos. La resiliencia es una característica que se aprende y se puede ir desarrollando con el tiempo.

Una persona resiliente es una persona que tiene la capacidad de adaptarse y flexibilizarse frente a situaciones conflictivas u obstáculos que puede enfrentar a lo largo de la vida y sobreponerse a ellas. Algunos ejemplos pueden ser como afrontar crisis, cambios de vida, dificultades económicas, etc.

Hábitos
y rutinas

La crisis sanitaria COVID 19 ha sido un gran desafío para nuestro bienestar integral y sobre todo para nuestra cotidianeidad. Por lo que es importante establecer para nuestros niños y niñas ciertos límites que permitan una estabilidad y un balance a esta incertidumbre.

Es por esto que es importante:

- **Establecer horarios:** limitar horas de dormir y despertarse, encontrar tiempos y espacios para reuniones familiares y horarios de comida, realizar tareas, actividades recreativas etc.
- **Metas:** establecer metas diarias y semanales con actividades para los niños y las niñas que permita estructurar el día a día.
- **Conocer tus límites:** la crisis sanitaria ha afectado a todas las familias de manera distinta por lo que es importante reflexionar sobre nuestros límites y alcances al momento de establecer horarios y metas. Estas se deben encontrar dentro de nuestras capacidades y la de nuestros hijos e hijas sin alterar la salud mental de los miembros de nuestro grupo familiar.

soyprovidencia

Corporación
DESARROLLO
SOCIAL