




CREANDO UN AMBIENTE SEGURO

Los niños necesitan resiliencia para hacer frente a la vida

Por Jane Sutter

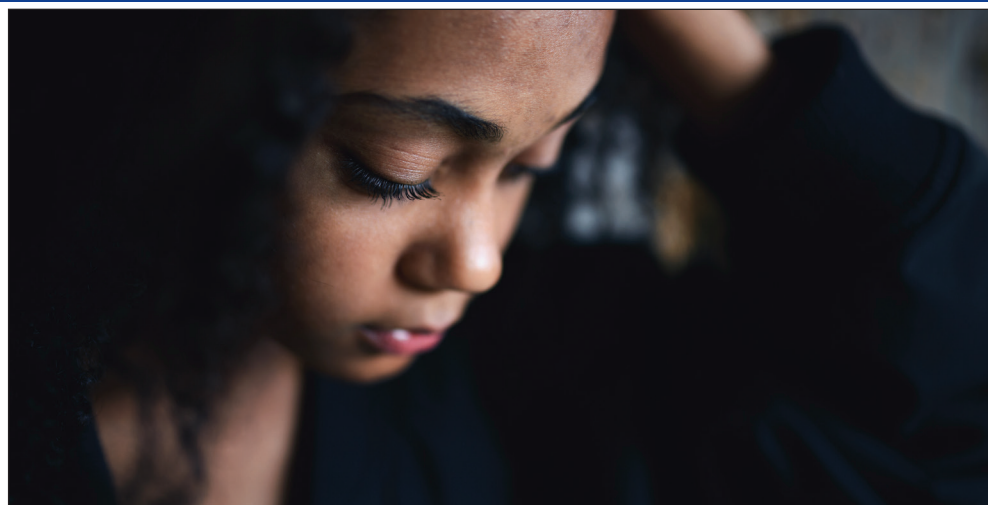
Los medios de comunicación están llenos de informes estos días sobre niños y adolescentes que sufren ansiedad y depresión como resultado del aislamiento impuesto por la pandemia. O tal vez las redes sociales generen sentimientos de insuficiencia en los adolescentes o tal vez los niños estén luchando para lidiar con las presiones normales del crecimiento.

¿Qué pueden hacer los padres para ayudar a sus hijos a lidiar con lo que la vida les depara? Enseñar a los jóvenes a ser resilientes (poder recuperarse rápidamente de las dificultades; ser tenaces) en lugar de protegerlos de las dificultades puede ser beneficioso, dijeron dos educadores del condado de Monroe.

Janine Sanger trabajó como psicóloga escolar y coordinadora de salud y bienestar en el distrito escolar de Webster en el condado de Monroe. Ahora es directora ejecutiva de Webster Health and Education Network Drug Free Community Coalition (WHEN-DFCC).

Ella define la resiliencia como "adaptarse bien a las cosas que se nos presentan en la vida, ya sea la adversidad, las amenazas o el estrés, y manejar los sentimientos de ansiedad".

Con demasiada frecuencia, en su puesto en el distrito escolar de Webster, Sanger vio a los



padres defender a sus hijos de una manera que ella pensó que no era útil, protegiéndolos de las "consecuencias" de cualquier actividad ilícita en la que se hubieran involucrado, como ser atrapados con marihuana en el colegio. Algunos padres pedirían clemencia. ¿La respuesta de Sanger? "No, esta es su oportunidad que debe aprovechar para evitar lo peor que vendrá en el futuro si continúa defendiendo a su hijo".

Sanger no está hablando de una crianza dura, sino de permitir que los niños sientan las conse-

cuencias de su comportamiento en una variedad de situaciones. "Creo que es importante que los padres permitan que sus hijos fracasen y entiendan lo que significa pasar por eso y salir al otro lado... Habilitar (permitir o capacitar a alguien para hacer algo) es un impedimento para desarrollar resiliencia". Ella aboga por no ser padres duros, sino por "permitir que (los niños) sientan las consecuencias, que vivan las consecuencias de sus acciones, ya sea por no tener ropa limpia porque no la recogieron del piso de su habitación y la pusieron en el cesto de la ropa o tener un poco de hambre porque no trajeron su almuerzo" a la escuela.

Colleen Trevisani tiene más de 20 años de experiencia en el ministerio parroquial y la enseñanza, la mayor parte de los cuales los pasó en la Diócesis de Rochester. Ahora educa en casa a sus dos hijos en edad de escuela primaria y dirige organizaciones sin fines de lucro. Tanto ella como Sanger hablaron sobre la importancia de que los padres permitan que sus hijos fracasen para que puedan aprender a desarrollar la resiliencia. "Tenemos que dejar que aprendan de los pequeños fracasos", dijo Trevisani. Recordó que una vez, cuando su hijo estaba en segundo grado, decidió que no quería estudiar para su prueba semanal de ortografía. "Le fue muy mal en su examen, y dejé que eso sucediera. El segundo grado es un buen momento para dejar que eso suceda. Y nosotros (su marido y ella) le dejamos aprender de eso". Hablaron con su hijo y le sugirieron que a

Sigue en la página 2

Recursos sobre resiliencia

Blogs y libros:

La educadora y madre Colleen Trevisani recomienda lo siguiente:

Publicación de blog de Rick Lawrence: *Wimp-Resistant Parenting Strategies*

Libro sobre la crianza de los hijos de Bonnie Landry: *Revolution of Mercy: How Kindness Changes Everything*

Libro de Roy Petitfils: *Helping Teens with Stress, Anxiety, and Depression*

Según el sitio web Ave Maria Press, Petitfils, un autor católico, orador y psicoterapeuta, ofrece información y consejos sobre:

- las principales causas de estrés y ansiedad en los adolescentes de hoy
- diferenciar el estrés saludable del estrés tóxico
- pasos simples a seguir después de identificar a un niño que sufre, comenzando con cómo evaluar si intervenir y cómo hacerlo
- el arte de escuchar

Explora el apoyo y el consuelo disponibles a través de los sacramentos, las devociones católicas, las diferentes formas de oración y la lectura de la Biblia. En última instancia, Petitfils identifica cómo guiar de manera suave, pero persuasiva, a los jóvenes heridos a una confianza más profunda en las tiernas misericordias de Dios.

la semana siguiente le iría mejor si estudiaba; el niño lo hizo y obtuvo una puntuación mucho mejor. Lección aprendida.

Normas culturales

Trevisani señaló que en Estados Unidos hay un fuerte sentido de "cultura de desempeño", de hacerlo bien, ser perfecto, ser excelente en alguna cosa o cosas. Si bien no hay nada de malo en esforzarse por hacer lo mejor que pueda, "hacer lo mejor que pueda no siempre va a ser perfecto", dijo Trevisani. "No siempre obtendrás el 100 por ciento" en una prueba o en un curso. Descubrió que los estudiantes creían que, si no obtenían el 100 por ciento, entonces habían fallado.

Trevisani señaló que la idea de ser perfecto proviene de la cultura puritana que fundó nuestro país. "Si trabajaste muy duro y lo lograste... entonces eso fue una prueba de que Dios te amaba y te estaba llevando al cielo".

Pero esa no es la comprensión católica de nuestra relación con Dios, dijo Trevisani. No tenemos que estar sin pecado para que Dios nos ame. "Así que está bien que fallemos; está bien que seamos imperfectos". No está bien pecar, pero "no tenemos que estar sin pecado para que Dios nos ame".

Trevisani cree que esta es una lección importante para que los padres les enseñen a sus hijos. Ella recordó que sus propios padres hicieron esta distinción en su relación con ella, enseñándole que la amaban independientemente de cualquier mal comportamiento que exhibiera, como replicar (contradecir) o no hacer sus tareas. "En esencia, somos valorados porque somos personas humanas; somos valorados porque somos gente; somos valorados porque somos hijos de Dios y nada de lo que podamos hacer nos hará más amables o dignos de recibir amor. Entonces, tener eso en lo más profundo de nuestro ser nos hace resistentes frente a los fracasos de la vida, frente a los desafíos de la vida, frente a cualquier subtexto (significado subyacente) que enfrentemos, y nada de lo que hagamos lo eliminará".

Trevisani ve cómo los jóvenes buscan respuestas a grandes preguntas. "Nuestros jóvenes de hoy luchan mucho por comprender su identidad y su propósito y sentido de pertenencia... la fe cristiana tiene respuestas a esas preguntas: ¿Cuál es nuestra identidad? ¿Cuál es nuestro propósito?"

Una de las amigas de Trevisani, que es ministra de jóvenes, le dijo a Trevisani que quiere que los jóvenes tengan una "piedra de toque", algo a lo que aferrarse cuando la vida se pone difícil, por ejemplo, una oración memorizada como el Ave María o el Padre Nuestro, "Algo que se remonta a lo más profundo de su ser, una de las ideas centrales de que fui creado, Dios me ama, Dios me comprende, algún tipo de mensaje, tener algún tipo de escritura que ellos puedan recordar", dijo Trevisani.

Recompensas no ganadas

Con demasiada frecuencia en nuestra cultura

Recursos sobre resiliencia:

La misión de la coalición es evitar el primer uso de drogas y alcohol por parte de los jóvenes durante el mayor tiempo posible, con la idea de que, si la persona elige usar drogas o alcohol más tarde, es menos probable que desarrolle una adicción.

WHEN-DFCC se enfoca en aumentar los factores de protección en la comunidad, incluidas las interacciones positivas dentro de las familias.

Para obtener información adicional, vaya al sitio web <https://www.whendfcc.org/>

Haga clic en la lengüeta (tag) "For Parents" en la parte superior para encontrar información útil sobre factores de protección como la resiliencia, las relaciones, la autorregulación, las habilidades de afrontamiento, el sueño y la esperanza. Los padres pueden suscribirse al boletín electrónico del grupo en el sitio web.

Para obtener información sobre los eventos patrocinados por WHEN-DFCC, visite <https://www.whendfcc.org/events>. Las familias pueden recoger kits para "Plantar positividad" de la mesa de WHEN en los eventos. La idea es que padres e hijos armen los kits para plantar flores silvestres.

ra actual, los niños son recompensados solo por participar en actividades, mencionaron tanto Trevisani como Sanger. "Estamos dando elogios a los niños por lograr pruebas de la vida diaria... (ellos) esperan que cada vez que doblen una esquina serán recibidos con aplausos", dijo Sanger. "Los niños necesitan entender que el éxito viene a través de los sentimientos de ayudar a los demás".

Trevisani compartió una cita para recalcar su punto: "Construimos la autoestima haciendo cosas dignas de estima". Dio el ejemplo de elogiar a un niño que construye un automóvil que gana el *derby* de pino-madera o que obtiene el segundo lugar; esos son actos dignos de alabanza. Elogiar a un niño simplemente por hacer lo que se espera no desarrolla la autoestima. "Lo que queremos elogiar en los niños es el trabajo duro", dijo Trevisani. "Y esa es la pieza que construye la resiliencia. Alabamos el esfuerzo; alabamos el intento." Dar comentarios específicos a los niños, como "Me gusta cómo usaste este color" en un proyecto de arte, también es importante, en lugar de simplemente decir "buen trabajo", señaló Trevisani.

También es necesario que los padres ayuden a los niños o adolescentes a procesar los fracasos o los desafíos, dijo Sanger. "Creo que es importante que nosotros, como padres, como cuidadores, procesemos esos fracasos con los niños para que puedan tener una perspectiva más amplia de lo que realmente significa y que no es necesariamente el fin del mundo". Los padres pueden ayudar a los niños a encontrar lo positivo en lo que acaban de experimentar y hablar con ellos sobre cómo pueden aplicar ese conocimiento a eventos futuros. "Aprendemos más en la vida de las cosas que nos ofrecen dificultades, de los fracasos para poder acceder a esos pensamientos y sentimientos la próxima vez que algo se nos presente". Esto puede ayudar al joven a mantener la perspectiva y una actitud optimista.

Sanger taught her children a quotation from Benjamin Franklin: "Do not anticipate trouble or worry about what may never happen; keep in the sunlight." This helped in a discussion of what things are under one's control and what isn't, Sanger said.

En su papel anterior como psicóloga escolar, Sanger hablaba con los padres de los estudiantes que tenían dificultades o problemas y les preguntaba si habían hablado con el pediatra de su hijo para recibir orientación. Un pediatra puede determinar si está pasando algo médicamente; el médico puede recomendar asesoramiento y no necesariamente medicación.

La misión de la coalición que encabeza Sanger es evitar que los jóvenes consuman drogas y alcohol por primera vez durante el mayor tiempo posible, con la idea de que, si la persona elige consumir drogas o alcohol más tarde, es menos probable que desarrolle una adicción.

WHEN-DFCC se enfoca en aumentar los factores de protección en la comunidad, incluidas las interacciones positivas dentro de las familias. "Cuanto más factores protectores tenga un niño, menos probable será que tome decisiones poco saludables o riesgosas", dijo Sanger. "Los factores de protección ayudan a proteger a los jóvenes, por lo que realmente tiene mucho que ver con la resiliencia".

Señalar a santos como Santa Marianne Cope y Santa Kateri Tekakwitha como modelos a seguir, notar las dificultades que enfrentaron, pero cómo nunca se rindieron, puede ser reconfortante y motivador para los jóvenes, señaló Trevisani. Finalmente, como una forma de contrarrestar el mensaje de los medios de que la vida debe ser sin preocupaciones y sin desafíos, los padres pueden enseñar a sus hijos que Jesús no prometió a sus seguidores una vida fácil. "Toma tu cruz y sígueme", citó Trevisani de los Evangelios.

Jane Sutter es una escritora independiente con sede en Rochester.

Mantengase Atento a estas Señales de Advertencia de Abuso en Menores de Edad

No quieren ver a **la persona** que antes sido cercanos a ellos

La disminución del rendimiento **académico**

Intenta ocultar el uso de la **tecnología**

Ya no les interesan las **actividades** que antes disfrutaba

Cambios en la **personalidad**

Demuestra **comportamiento agresivo** o constantemente enojado



Intenta de conseguir menores de edad **solos**

Comete **violaciones** físicos y emocionales

Se retira de familia o amigos

Guarda **secretos** con menores de edad

Los dan **regalos** lujosos a menores de edad

Permita o anima a menores de edad que **rompan la leyes** o reglas

Tiene conversaciones **inapropiadas** o sugestivas con menores de edad

Están muy interesado en **pasar tiempo** con menores de edad

No creen que las **reglas** apliquen a ellos (o, no siguen reglas o protocolos)

Toma **fotos** sin aprobación, o pide a los menores de edad que les envíen fotos

...y Estas son Señales de Advertencia de los Perpetradores



ROMAN CATHOLIC
DIOCESE OF ROCHESTER

El Boletín Creación de un Entorno Seguro

se publica trimestralmente por la Diócesis Católica Romana de Rochester con el objetivo de ayudar a todos nosotros a mantener seguros a los niños y adultos vulnerables en el hogar, en la iglesia y en todos los lugares en la comunidad.

Puede dirigir sus comentarios a:

Tammy Sylvester,
Coordinadora diocesana de Educación Sobre Entorno Seguro y Cumplimiento
585-328-3228,
o en Tammy.Sylvester@dor.org.

Víctimas de abuso sexual por cualquier empleado de la Iglesia deben ser reportadas a las autoridades civiles siempre.

Para reportar un caso de posible abuso sexual y recibir ayuda y orientación de la Diócesis Católica Romana de Rochester, contacte a la Coordinadora de Asistencia a las Víctimas diocesana:

Deborah Housel
(585) 328-3228, ext. 1555;
gratis 1-800-388-7177,
ext. 1555
victimsassistance@dor.org

Todas las fotos en este boletín son para propósitos de ilustración solamente

RECURSOS DE SEGURIDAD ADICIONALES

RECURSOS DE SEGURIDAD EN LÍNEA

Webonauts Internet Academy:

<http://pbskids.org/webonauts/>

Juego PBS Kids que ayuda a niños más jóvenes entender los conceptos básicos de conducta y seguridad en Internet.

NSTeens:

<http://www.nsteens.org/>

Un programa del Centro Nacional para Niños Desaparecidos y Explotados que tiene juegos interactivos y videos sobre varios temas de seguridad en Internet.

PARA PADRES:

Common Sense Media

<https://www.commonsensemedia.org/parent-concerns>

Una página web actualizada frecuentemente que está repleta de recursos. Dedicada a mejorar las vidas de niños y familias proporcionándoles información y educación

Family Online Safety Institute:

<http://www.fosi.org/>

iKeepSafe:

<http://www.ikeepsafe.org/>

Recursos para padres, educadores, niños y parroquias sobre cómo navegar las tecnologías móviles y los medios sociales

Faith and Safety:

<http://www.faithandsafety.org>

Seguridad en un mundo digital, un proyecto conjunto de la Conferencia de Obispos Católicos de EE.UU. y Griego

INFORMACIÓN SOBRE RECURSOS LOCALES Y CONTACTO

Bivona Child Advocacy Center

(Condados de Monroe, Wayne)
www.BivonaCAC.org
585-935-7800

Chemung County Child Advocacy Center:

607-737-8449
www.chemungcounty.com

Child Advocacy Center of Cayuga County:

315-253-9795
www.cacofcayugacounty.org

Finger Lakes Child Advocacy Program

(Ontario County):
www.cacfingerlakes.org
315-548-3232

Organización Darkness to Light:

www.d2l.org

STEUBEN COUNTY: Southern Tier Children's Advocacy Center:

www.sthcs.org
716-372-8532

NYS State Central Registry

(Línea de Auxilio para Reportar Abuso de Niños):
1-800-342-3720

NYS Child Advocacy Resource and Consultation Center (CARCC)

866-313-3013

Tompkins County Advocacy Center:

www.theadvocacycenter.org
607-277-3203

Wyoming County Sexual Abuse Response Team:

585-786-8846

Yates County Child Abuse Review Team:

315-531-3417, Ext. 6