

# Fomento de la Resiliencia en las Familias que Enfrentan la Depresión:

Maneras prácticas en las que el personal de Head Start puede ayudar a las familias a incrementar su capacidad para superarla



*Estudios realizados en niños que están en edad de asistir a Head Start o un poco más grandes, cuyas familias enfrentan diversas adversidades –incluyendo la depresión– han mostrado que los niños se desempeñan sorprendentemente bien. Se ha utilizado la palabra **resiliencia** para describir las cualidades de estos niños. La doctora Ann Masten, una de las investigadoras líderes en el tema de la resiliencia, la describió como una “magia común y corriente”, una cualidad que se muestra a sí misma en la curiosidad de los niños, en su habilidad para relacionarse con los demás y, por encima de todo, en su habilidad de sobrevivir y tener éxito a pesar de que sus vidas estén llenas de desafíos. La identificación de los aspectos positivos y el incremento de recursos son maneras de fomentar la resiliencia y son dos de las metas principales de Head Start.*

## Para entender la resiliencia

La resiliencia puede ser entendida en cuatro niveles: El individuo, la familia, la escuela y el sistema de cuidado infantil y la comunidad en general. Las cualidades importantes de la resiliencia fueron identificadas en estudios de niños más grandes que crecieron con el estresante de un padre que sufría depresión y sin embargo lograron salir adelante bien.

*Al nivel individual, estos niños pudieron:*

- **Participar en actividades apropiadas para su edad**, tales como ir a la escuela, o participar en actividades comunitarias o religiosas

- **Relacionarse con los demás**
- **Entender su vida familiar**, particularmente, el hecho de que sus padres estaban deprimidos y que ellos no tenían la culpa. De manera repetida, estos jóvenes indicaron que el comprender que sus padres tenían una enfermedad, que esa enfermedad tenía un nombre y que ellos estaban en libertad para proseguir con su vida, les había ayudado mucho.

*A nivel de los padres, a pesar de sufrir de depresión, muchos padres siguen estando profundamente comprometidos con su papel de padres, comúnmente expresando cosas como: “Haré lo que tenga que hacer para cuidar a mi hijo cuando yo esté deprimido, aunque no pueda hacer nada más”.*





A nivel de los servicios de cuidado, las escuelas y los centros de salud fueron vitales en el fomento de fortalezas, proporcionando atención y cuidado para aquellas personas que padecían de adversidades.

A nivel de la comunidad en general, los factores de riesgo, como la violencia en la comunidad, el desempleo o la falta de acceso a recursos pueden hacer que la depresión sea más probable. Por otro lado, las colonias seguras, unos fuertes lazos sociales y un propósito compartido pueden fomentar la resiliencia. En este sentido, un centro de Head Start fuerte en buen funcionamiento, sirve como un recurso comunitario importante en contra de la adversidad y está en una posición clave para fortalecer a las familias.

### ¿Qué fomenta la resiliencia?

Es importante reconocer la resiliencia en los niños, en los padres, en uno mismo como profesional y entender cuáles sistemas en la comunidad promueven la resiliencia. En la labor de Head Start, la resiliencia puede reconocerse y fomentarse a estos cuatro niveles.

#### Para el niño individualmente:

- Apoyar la capacidad del niño para aprender, para relacionarse con los demás, para utilizar su imaginación y para verse a sí mismo como parte de la comunidad.
- Alentar las relaciones de los niños con sus compañeros, sus maestros y sus padres.

#### Para las familias:

- Entender las muchas variaciones culturales y las maneras distintas en que las familias pueden mostrar fortaleza y resiliencia es uno de los grandes retos y grandes oportunidades.
- Alentar a los padres en sus esfuerzos para ser más efectivos, contando con rutinas regulares a seguir por sus niños, y leyendo juntos.

#### A nivel del cuidado infantil:

- Alentar un apego consistente y positivo con los niños y hacer que los padres se sientan más bienvenidos y cómodos.
- Entender la depresión y la resiliencia en las familias con las que ellos trabajan puede ayudar a los maestros a ser un recurso para las familias y a ser más efectivos en su trabajo.

#### A nivel de la comunidad:

- Entender lo que hay y lo que hace falta en los recursos de la comunidad es un paso esencial para mejorar los servicios de apoyo para los padres.
- Compartir conocimientos y experiencia con las familias para encontrar el servicio o la información adecuados de una variedad de entornos, incluyendo las clínicas de salud, escuelas, lugares de culto, y centros comunitarios.

El estudio de los aspectos positivos y la resiliencia en los niños ha mostrado la importancia de unas relaciones de cuidados positivas y la capacidad de los niños para cambiar y adaptarse cuando enfrentan la adversidad. No existe un resultado específico para los niños, incluso en las situaciones más difíciles. Ese conocimiento proporciona esperanza a los padres, pero es importante enfatizar que las escuelas, las clínicas de salud y los centros comunitarios pueden proporcionar ayuda y apoyo. Durante los primeros años de vida de los niños, un programa como Head Start puede jugar un papel vital para las familias.

### Estrategias para el personal de Head Start para fomentar la resiliencia

Reconocer e identificar los aspectos positivos y la resiliencia es una parte crucial de la labor diaria de Head Start. Al entrar en contacto con las familias, al apoyar el crecimiento de sus hijos y al alentar a los padres a ser los mejores padres que pueden llegar a ser, el personal de Head Start realiza una importante labor fomentando la resiliencia.

Un plan para incrementar la capacidad del programa de Head Start en esta área requiere metas compartidas, capacitación y apoyo, incluyendo lo siguiente:

- **Adquirir conocimientos:** Conozca a la familia lo suficientemente bien para que pueda señalar los aspectos positivos tanto en los niños como en los padres. Aprenda sobre los signos de la depresión y de la zozobra para ayudar a reconocer cuáles son los desafíos que se enfrentan y, cuando sea apropiado, obtener ayuda para los padres que tienen depresión.





- **Céntrese en las relaciones de apoyo:** El contar con unas relaciones fuertes, de apoyo y de afecto con los demás son partes importantes de la resiliencia. De hecho, tener buenas relaciones es la mejor estrategia para prevenir la depresión. Cultivar interacciones positivas de niño a niño, de maestros con padres y padres con maestros fortalece la resiliencia.
- **Celebre las fortalezas:** Trabaje con los padres y sus hijos para ayudarlos a reconocer y nombrar sus propias fortalezas. Ayudar a las familias a ver los aspectos positivos en la vida de sus hijos, a pesar de sus propias batallas y depresión, es una actividad poderosa de prevención.

Al tender la mano a los padres, es importante que el personal de Head Start exprese un mensaje de esperanza que aliente el crecimiento.

### Los tres mensajes clave para los padres son:

1. **“Ustedes y sus hijos cuentan con aspectos positivos”.** Los padres acogen con beneplácito la información sobre la resiliencia. El preguntar a los padres qué es lo que más les gusta a ellos sobre sus hijos, o qué los hace más felices sobre sus hijos, es un buen punto de partida.
2. **“Reflexione en lo que usted necesita”.** Preguntarle a los padres: “¿Qué necesita?” puede parecer simple, pero muchos

padres requieren apoyo para entender sus necesidades antes de poder solicitar recursos. Aliente a los padres a pensar en cómo su experiencia actual se compara con cómo les gustaría que fueran las cosas antes de preguntarles cuáles recursos necesitan. Esto significa reflexionar en el “ahora” e imaginar el “futuro” –algo que las familias que enfrentan adversidades pueden encontrar difícil de hacer. Los padres que sufren de depresión podrían necesitar apoyo adicional al tratar de imaginar sus opciones debido a que la depresión puede hacer que una persona tenga dificultad para pensar más allá del cómo superar las cosas del día a día. El lograr la confianza en sus relaciones con la familia es una estrategia importante para que el personal de Head Start fomente la reflexión.

3. **“Cuídese usted mismo”.** Muchas veces los padres cambian sus vidas en nombre de llegar a ser mejores padres. Hágalos saber a los padres que la energía invertida en el autocuidado puede tener resultados positivos para sus niños también. Aliente a los padres a considerar cómo van a cuidarse a sí mismos. Ofrezca ejemplos de los pasos iniciales para cuidarse mejor a sí mismos. Por ejemplo, la meta de cambiar la dieta que uno sigue puede iniciar con comer más vegetales frescos o en reducir la ingesta de dulces. La meta de ejercitarse más puede empezar con tomar las escaleras en lugar del elevador.



---

Para encontrar recursos adicionales sobre este tema, por favor consulte los siguientes materiales de Family Connections:

**Artículos Cortos:**

*La Capacidad para Superar las Situaciones: Fomento de la resiliencia en usted mismo y su hijo*

*Los Beneficios y Desafíos de Formar Vínculos con los Padres*

*Una Mejor Comunicación con los Padres: ¿Qué digo cuando uno de los padres me dice algo difícil?*

*Cómo Entender la Depresión a través de las Culturas*

**Capacitaciones:**

*Módulo 1: (todos los talleres)*

*Módulo 4: Una mejor visita domiciliaria*

**Recursos Adicionales:**

American Psychological Association. "Resilience Guide for Parents and Teachers." [Guía de resiliencia para los padres y los maestros]. American Psychological Association. <http://www.apahelpcenter.org/featuredtopics/feature.php?=6> (accessed September 29, 2007).

Beardslee, William. *When a Parent is Depressed: How to Protect Your Children from the Effects of Depression in the Family [Cuando uno de los padres está deprimido: Cómo proteger a sus hijos de los efectos de la depresión en la familia]*. Boston: Little, Brown, and Company, 2003. Originally published in hardcover under the title *When a Parent is Depressed: Protecting the Children and Strengthening the Family [Cuando uno de los padres está deprimido: Cómo proteger a los niños y fortalecer a la familia]*. Boston: Little, Brown, and Company, 2002.

Bell, Carl C. "Cultivating Resiliency in Youth." [El fomento de la resiliencia en los jóvenes]. *Journal of Adolescent Health* 29 (2001): 375-381.

Center on the Developing Child at Harvard University. "Advancing the Scientific Foundations of Health, Learning, and Community Well-Being." [El fomento de los fundamentos científicos de la salud, el aprendizaje y el bienestar de la comunidad]. <http://www.developingchild.harvard.edu/content/council.html>.

Masten, Ann. "Ordinary Magic: Resilience Processes in Development." [La magia común y corriente: Los procesos de la resiliencia en desarrollo]. *American Psychologist* 56 (2001): 227-238.

National Scientific Council on the Developing Child. "Young Children Develop in an Environment of Relationships." [Los niños pequeños se desarrollan en un entorno de relaciones]. Working Paper #1, NSCDC. [http://www.developingchild.net/pubs/wp/Young\\_Children\\_Environment\\_Relationships.pdf](http://www.developingchild.net/pubs/wp/Young_Children_Environment_Relationships.pdf) (accessed May 5, 2008).

National Scientific Council on the Developing Child. "Children's Emotional Development is Built into the Architecture of Their Brain." [El desarrollo emocional de los niños se forma dentro de su arquitectura cerebral]. Working Paper #2, NSCDC. [http://www.developingchild.net/pubs/wp/Childrens\\_Emotional\\_Development\\_Architecture\\_Brains.pdf](http://www.developingchild.net/pubs/wp/Childrens_Emotional_Development_Architecture_Brains.pdf) (accessed May 5, 2008).



El artículo corto *El Fomento de la Resiliencia en las Familias que Enfrentan la Depresión: Maneras prácticas en las que el personal de Head Start puede ayudar a las familias a incrementar su capacidad para superarla* fue desarrollado por el proyecto *Family Connections* en el *Children's Hospital Boston*, con la subvención otorgada al Proyecto de Innovación y Mejoramiento de la Oficina Nacional de Head Start, la Administración para Niños y Familias, el Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE. UU. Los autores de *El Fomento de la Resiliencia en las Familias que Enfrentan la Depresión: Maneras prácticas en las que el personal de Head Start puede ayudar a las familias a incrementar su capacidad para superarla* son William R. Beardslee, Mary Watson Avery, Catherine C. Ayoub y Caroline L. Watts.

© Children's Hospital Boston 2008. Todos los derechos reservados.