



Las 7 C de la resiliencia

En su libro “Construyendo resiliencia en niños y adolescentes”, el Dr. Kenneth R. Ginsburg enumera las siete "C" que considera cruciales en la construcción de la resiliencia.

1 C O M P E T E N C I A (Ser competente)

La competencia es la habilidad o el conocimiento para manejar situaciones de manera efectiva.

2 C O N F I A N Z A

La verdadera confianza es la creencia sólida en las propias habilidades, está fundada en la competencia. Los niños ganan confianza al demostrar su competencia en situaciones reales.

3 C O N E X I Ó N

Los niños que tienen vínculos estrechos con su familia, amigos, la escuela y la comunidad tienen más probabilidades de tener un sentido sólido de seguridad lo cual produce valores fuertes y les impide buscar alternativas destructivas al buscar amor y atención.

4 C A R Á C T E R

Los niños necesitan tener un sentido fuerte de lo que está bien y de lo que está mal para poder tomar decisiones acertadas, contribuir al mundo de una manera positiva y convertirse en adultos estables.

5 C O N T R I B U C I Ó N

Los niños aprenden una lección poderosa cuando se dan cuenta de que el mundo es un lugar mejor porque están en él. Los niños que comprenden la importancia de la contribución personal obtienen un sentido de propósito y esto los mantiene motivados.

6 C O P I N G – A D A P T A R S E / A F R O N T A R

Los niños que aprenden a afrontar eficazmente el estrés están mejor preparados para superar los desafíos de la vida.

7 C O N T R O L

Cuando los niños se dan cuenta de que pueden controlar el resultado de sus decisiones y acciones, es más probable que sepan que tienen la capacidad de hacer lo que sea necesario para superar cualquier desafío. Este libro está disponible en la librería de la American Academy of Pediatrics

www.aap.org/bookstore





10 Minutos con el Dr. Ginsburg

CINDY SIMERLY

Jefa de Mercadotecnia, MCEC

DR. KEN GINSBURG ES UNA PERSONA MUY OCUPADA, pero se da tiempo para hablar sobre algo que le apasiona, que es el ayudar a las familias de militares.

El Dr. Ginsburg es profesor de pediatría en el Children's Hospital of Philadelphia y es parte del Consejo de Asesores Científicos de MCEC. El Dr. Ginsburg comparte la misión de MCEC, la cual es el ayudar a las familias a ser fuertes y resilientes.

Como proponente y autor del Modelo de las 7 C de Resiliencia (ver a la izquierda), el Dr. Ginsburg ha ofrecido capacitaciones en Army's Command and General Staff College/ILE en Fort Leavenworth, Kansas abordando el tema de liderazgo para miembros del Ejército y para sus esposas.

En un uno de sus recientes entrenamientos el Dr. Ginsburg se sintió inspirado por una audiencia comprometida cuya fuerza era palpable, pero que al mismo tiempo estaba ávida de hablar de su dolor. "Ellos estaban ávidos de información sobre cómo proteger a sus familias, y esto los llevo a compartir información y experiencias entre ellos", agregó el Dr. Ginsburg.

Observó que la mayoría de las preguntas de la audiencia estaban centradas en relaciones y comunicación durante los despliegues y durante la reintegración.

"Enseñar a las personas a comunicarse durante los despliegues, de hecho, facilita la comunicación durante la reintegración", dice el Dr. Ginsburg.

Él opina que la resiliencia se refuerza cuando las personas discuten de manera realista lo que está sucediendo, y anima a las familias a "poner sobre la mesa los desafíos que están enfrentando para así poder desarrollar estrategias de comunicación y conexión".

El Dr. Ginsburg también enfatiza la importancia de evitar que los niños tomen el rol de padres durante las separaciones o despliegues; hay que permitirles vivir una infancia sin la expectativa de tener que tener responsabilidades que no les corresponden.

El Dr. Ginsburg sirve y apoya a las familias militares de diferentes maneras, y cuenta con una gran cantidad de materiales y recursos de apoyo. Para obtener recursos adicionales, consulte www.militarychild.org/ken-ginsburg-resources ó www.fosteringresilience.com.

