

Promoción de la resiliencia en familias que enfrentan la depresión:

Maneras prácticas en que el personal de Head Start puede ayudar a las familias a desarrollar su capacidad para afrontar la adversidad



La investigación realizada en niños en edad para ser admitidos en Head Start o mayores cuyas familias enfrentan situaciones adversas, como depresión, ha demostrado que a muchos de ellos les va sorprendentemente bien. La palabra **resiliencia** se ha usado para describir las cualidades de estos niños. La Dra. Ann Masten, una de las principales investigadoras sobre resiliencia, la describió como “magia común”, una cualidad que se manifiesta en la curiosidad de los niños, en su capacidad para relacionarse con los demás, y sobre todo, en su capacidad para sobrevivir y tener éxito a pesar de las dificultades en su vida. Identificar fortalezas y desarrollar recursos son maneras de promover la resiliencia y dos de los objetivos principales de Head Start.

Cómo entender la resiliencia

La resiliencia puede entenderse a cuatro niveles: el individuo, la familia, la escuela y el sistema de provisión de cuidados, y la comunidad más amplia. Las cualidades importantes de la resiliencia se identificaron en estudios de niños mayores que crecieron con el factor estresante de tener un padre deprimido y aún así salieron adelante.

A nivel individual, estos niños fueron capaces de:

- **comprometerse en actividades apropiadas para su edad**, como ir a la escuela o participar en actividades comunitarias o religiosas
- **relacionarse con otros**
- **entender su vida familiar**, sobre todo, el hecho de que sus padres estaban deprimidos y que no era por culpa de ellos. Reiteradas veces, estos jóvenes han dicho que comprender que sus padres tenían una enfermedad, que ésta tenía un nombre y que ellos tenían la libertad de seguir adelante con su vida, les ayudó mucho.

A nivel de la crianza de los hijos, a pesar de la depresión, muchos padres siguen estando muy comprometidos con su función como padres, generalmente diciendo cosas como, “Haré lo que sea necesario para cuidar a mi hijo cuando esté deprimido, aunque no pueda hacer nada más”.

A nivel de provisión de cuidados, las escuelas y los centros

de salud fueron vitales para desarrollar fortalezas al brindar atención a aquéllos que atravesaban una adversidad.

A nivel de la comunidad más amplia, los factores de riesgo como violencia en la comunidad, desempleo o falta de acceso a recursos pueden aumentar la probabilidad de depresión. Por otra parte, los vecindarios seguros, las redes sociales fuertes y un propósito común pueden promover la resiliencia. En este sentido, un centro de Head Start fuerte y eficaz sirve como recurso comunitario importante contra la adversidad y ocupa en una posición clave para fortalecer a las familias.

¿Qué promueve la resiliencia?

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

En el niño como individuo:

- Apoyar su capacidad para aprender, relacionarse con los otros, usar la imaginación y verse a sí mismo como parte de una comunidad.
- Alentar las relaciones con sus compañeros, maestros y padres.



En las familias:

- Comprender las variaciones culturales y las diferentes maneras en que las familias pueden mostrar fortalezas y resiliencia es uno de los grandes retos y oportunidades.
- Alentar los esfuerzos de los padres por ser más eficaces presentando rutinas regulares a sus niños y leyendo juntos.

A nivel de la provisión de cuidados:

- Alentar vínculos positivos constantes con los niños y hacer que los padres se sientan bienvenidos y cómodos.
- Entender la depresión y la resiliencia en las familias con las que trabajan puede ayudar a que los maestros sean un recurso para ellas y hagan un trabajo más eficaz.

A nivel de la comunidad:

- Entender lo que existe y lo que falta en los recursos de la comunidad es un paso esencial para llegar mejor a los padres.
- Compartir conocimientos y experiencia con las familias para encontrar el servicio correcto o información de diversos ambientes, como clínicas de salud, escuelas, lugares de culto, y centros comunitarios.

El estudio sobre fortalezas y resiliencia en niños ha demostrado la importancia de las relaciones positivas con sus cuidadores y la capacidad que los niños tienen para cambiar y adaptarse frente a la adversidad. Ni siquiera en las situaciones más difíciles de la vida podemos predecir qué pasará con los niños. Saber esto da esperanza a los padres, pero es importante destacar que las escuelas, clínicas de salud y centros comunitarios pueden brindar apoyo y ayuda. Durante los primeros años de un niño, un programa como Head Start puede jugar un papel fundamental para las familias.

Estrategias del personal de Head Start para promover la resiliencia

Reconocer e identificar fortalezas y resiliencia es un componente esencial del trabajo diario de Head Start. Al llegar a las familias, apoyar el crecimiento de los niños y estimular a los padres para que alcancen su máximo potencial, el personal de Head Start hace el importante trabajo de promover la resiliencia.

Un plan para aumentar la capacidad de un programa de Head Start en esta área requiere objetivos comunes, capacitación y apoyo, y debe incluir lo siguiente:

- **Conocimiento:** llegar a conocer suficientemente a la familia para poder señalar las fortalezas en los niños y los padres. Conocer los signos de depresión y malestar para ayudar a identificar las dificultades y, si es apropiado, obtener ayuda para los padres con depresión.

- **Centrarse en apoyar las relaciones:** tener relaciones afectuosas, fuertes y de apoyo es una parte importante de la resiliencia. De hecho, tener buenas relaciones es la mejor estrategia para prevenir la depresión. Fomentar las interacciones positivas y productivas entre los niños, y entre los maestros y los padres, fomenta la resiliencia.
- **Celebrar las fortalezas:** trabajar con los padres y sus niños para ayudarles a reconocer y nombrar sus fortalezas. Ayudar a las familias a ver los aspectos positivos en la vida de sus niños, a pesar de sus propias dificultades y de la depresión, es una actividad preventiva poderosa.

Al tratar de llegar a los padres, es importante que el personal de Head Start transmita un mensaje de esperanza que promueva el crecimiento.

Tres mensajes clave para los padres:

1. **“Usted y su niño tienen fortalezas”.** Los padres reciben con interés la información sobre la resiliencia. Preguntar a los padres qué es lo que más les gusta o los hace sentir más felices con su niño es un buen punto de partida.
2. **“Reflexione sobre lo que necesita”.** Preguntar a un padre “¿Qué es lo que usted necesita?” puede parecer simple, pero muchos padres necesitan apoyo para entender sus necesidades antes de poder buscar recursos. Antes de preguntarles qué recursos necesitan, se debe alentar a los padres a considerar su situación actual y a pensar cómo les gustaría que fuera. Esto significa reflexionar en “el ahora” e imaginar “el futuro” —algo que puede resultar difícil para las familias que enfrentan una adversidad. Los padres deprimidos pueden necesitar *más apoyo* para tratar de imaginar sus opciones porque la depresión puede impedirles pensar más allá de lo que deben enfrentar cada día. Desarrollar confianza en sus relaciones con las familias es una estrategia importante para que el personal de Head Start estimule tal reflexión.
3. **“Cuídese”.** Muchas veces, los padres se encaminan a cambiar sus vidas para ser mejores padres. Hágales saber que la energía invertida en el cuidado propio también puede tener resultados positivos para sus niños. Aliénteles a considerar *cómo* se cuidan a sí mismos. Dé ejemplos de los “primeros pasos” para cuidarse mejor. Por ejemplo, el objetivo de cambiar la dieta puede empezar comiendo más vegetales frescos o menos dulces. El objetivo de hacer más ejercicio puede empezar subiendo las escaleras en vez de tomar el elevador.





Para recibir más apoyo con este tema, por favor, lea los siguientes materiales de Family Connections:

Artículos cortos:

La capacidad para sobrellevar dificultades: Cómo desarrollar resiliencia en usted y su niño
Retos y beneficios de establecer vínculos con los padres
Mejor comunicación con los padres: ¿Qué digo cuando un padre me cuenta algo difícil?
La depresión en el marco de diferentes culturas

Sesiones de capacitación:

Módulo I: (todos los talleres)
Módulo IV: *Una mejor visita al hogar*

Recursos adicionales:

American Psychological Association. "Resilience Guide for Parents and Teachers." American Psychological Association. <http://www.apahelpcenter.org/featuredtopics/feature.php?#6> (ingresado el 29 de septiembre de 2007).

Beardslee, William. *When a Parent is Depressed: How to Protect Your Children from the Effects of Depression in the Family*. Boston: Little, Brown, and Company, 2003. Publicado originalmente en tapa dura con el título *When a Parent is Depressed: Protecting the Children and Strengthening the Family*. Boston: Little, Brown, and Company, 2002.

Bell, Carl C. "Cultivating Resiliency in Youth." *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." <http://www.developingchild.harvard.edu/content/council.html>.

Masten, Ann. *Ordinary Magic: Resilience Processes in Development*. "American Psychologist" 56 (2001): 227-238.

National Scientific Council on the Developing Child. "Young Children Develop in an Environment of Relationships." Working Paper #1, NSCDC. http://www.developingchild.net/pubs/wp/Young_Children_Environment_Relationships.pdf (ingresado el 5 de mayo de 2008).

National Scientific Council on the Developing Child. "Children's Emotional Development is Built into the Architecture of Their Brain." Working Paper #2, NSCDC. http://www.developingchild.net/pubs/wp/Childrens_Emotional_Development_Architecture_Brains.pdf (ingresado el 5 de mayo de 2008).



Promoción de la resiliencia en familias que enfrentan la depresión: Maneras prácticas en que el personal de Head Start puede ayudar a las familias a desarrollar su capacidad para afrontar la adversidad fue desarrollado por el programa Family Connections de Children's Hospital Boston, con un subsidio del Proyecto de Innovación y Mejora (Innovation and Improvement Project) de la Oficina de Head Start, Administration for Children and Families, U.S. Department of Health and Human Services. Los autores de *Promoción de la resiliencia en familias que enfrentan la depresión: Maneras prácticas en que el personal de Head Start puede ayudar a las familias a desarrollar su capacidad para afrontar la adversidad* son: William R. Beardslee, Mary Watson Avery, Catherine C. Ayoub y Caroline L. Watts. Copyright Children's Hospital Boston, enero de 2008.