

Building Resilience for Healthy Kids



¿Qué es el programa Healthy Kids?



Un programa que mejora la autoafirmación positiva, la resiliencia y la autoeficacia de los estudiantes



Un enfoque estructurado de seis semanas de establecimiento de objetivos individuales semanales



Un programa basado en la evidencia desarrollado a partir de la investigación de la Academia Estadounidense de Pediatría y la Universidad de Harvard



Un programa escolar de resiliencia

Estimado(s) padre(s) y tutor(es),

El Distrito 11 se complace en informarles que la Escuela Intermedia Swigert está participando en un programa llamado *Building Resilience for Healthy Kids* (*Construyendo Resiliencia para Niños Sanos*). Este programa emocionante se ha creado para cultivar, inspirar e investigar la resiliencia en nuestros niños, de modo que crezcan con la capacidad de sortear la adversidad, recuperarse de los contratiempos y adaptarse bien al cambio.

Desarrollado e implementado por el Children's Hospital y financiado a través de la comunidad de Colorado Springs en enero de 2020, Healthy Kids es un programa escolar de resiliencia innovador que vincula a los estudiantes de 6º grado con un asesor de salud capacitado por el hospital. Los asesores de salud del hospital infantil tienen una formación amplia en asesoría de salud, así como una licenciatura o un máster y una certificación nacional en esta área. El asesor trabaja de forma individual con los estudiantes para desarrollar y fomentar las habilidades de resiliencia a través de técnicas motivacionales y de puntos fuertes durante un período de 6 semanas. Durante cada sesión semanal de asesoría de 20 a 30 minutos, el asesor ayuda al estudiante a identificar las áreas de su vida en las que le gustaría desarrollar la resiliencia, utiliza técnicas motivacionales y basadas en los puntos fuertes para apoyarlo en el desarrollo de objetivos y habilidades para mejorar la resiliencia, y proporciona apoyo sin juzgarlo a lo largo del proceso.

A lo largo del curso escolar 21-22, cada estudiante dispondrá de un asesor de salud que trabajará con él durante una parte del semestre, alrededor de 6 semanas. Dependiendo de su asignación de equipo, la mitad de los estudiantes recibirá la asesoría en otoño y la otra mitad en primavera. Las sesiones semanales de asesoría individual tienen una duración aproximada de 15 a 30 minutos. El papel del asesor es apoyar a los estudiantes a:

- Identificar y aprovechar sus puntos fuertes, sus éxitos pasados y sus capacidades, para seguir desarrollando la resiliencia y la autoeficacia.
- Crear sus propios objetivos significativos y autodeterminados.
- Proporcionarles apoyo sin prejuicios al estudiante a lo largo del camino.

En los dos últimos años, 1,500 alumnos de 6º grado de Colorado Springs han participado en el programa *Healthy Kids*.

LA RUEDA DE LA RESILIENCIA

Las investigaciones demuestran que existen 6 pilares fundamentales de la resiliencia, los cuales se muestran en el gráfico de la derecha. A lo largo del programa, los estudiantes crearán objetivos relacionados con una o más de estas categorías.



¿Qué es la resiliencia?

La resiliencia es la capacidad de responder y recuperarse de la adversidad. Las investigaciones demuestran que el desarrollo de la resiliencia puede reducir las posibilidades de que los niños desarrollen enfermedades mentales, como la depresión y la ansiedad. También puede ayudar a contrarrestar los factores que aumentan el riesgo de padecerlas, como el acoso escolar o los traumas y, en el caso de los niños que ya padecen una, ser resiliente puede mejorar su capacidad para prosperar.

Un enfoque basado en la evidencia

Este programa también es un estudio de investigación y, por lo tanto, ha sido aprobado por las Juntas de Revisión Institucional (Institutional Review Boards, IRB) de la escuela, del hospital y de la universidad. La investigación que se lleva a cabo en este estudio es fundamental para la comprensión actual y futura de lo que contribuye a desarrollar la resiliencia en los niños sanos de este grupo de edad. La privacidad de su hijo es una prioridad absoluta y toda la investigación y los datos se mantendrán confidenciales y se utilizarán solo con fines investigativos.

Los estudiantes completarán cuestionarios al principio y al final del programa para medir su resiliencia, sus comportamientos de salud, su autoeficacia y su estado de ánimo. Se investigará el impacto de la asesoría de salud en el entorno escolar y su habilidad para mejorar los elementos antes mencionados.

Además, este programa se ha desarrollado con herramientas existentes basadas en la evidencia, creadas por el *Center on the Developing Child de la Universidad de Harvard* y el *Child & Youth Resilience Measure (CYRM)*, las cuales provienen de los factores necesarios para que un niño desarrolle su resiliencia.

Los resultados demuestran que los alumnos que participaron en el programa Healthy Kids experimentaron:

- un aumento de la resiliencia, la autoeficacia y la autorregulación emocional
- una disminución de los síntomas de ansiedad y depresión

Opiniones de los estudiantes

90 %
RECOMENDARÍAN
el programa

“ Mi asesora de salud era muy agradable y me escuchaba cuando le hacía preguntas o comentarios. También me ayudaba con todos los problemas que le decía que tenía. Recomiendo enormemente la asesoría de salud para otros estudiantes de 6º grado. Fue en verdad útil y me ayudó con todo lo que me estresaba. ”

90 %
PARTICIPARÍAN
de nuevo

“ Mi asesora de salud fue increíble. Se interesó por mis actividades diarias y me ayudó mucho cuando necesité seguridad. Me enseñó grandes habilidades para la vida y me ayudó a establecer mis propios objetivos de vida. ¡Muchas gracias! ”

“ Me encantaba tener a alguien con quien hablar, que no me juzgara por mis opiniones y que me escuchara. Me encantaría volver a hacer este programa. ”

“ De verdad ha sido una gran experiencia. Creo que los asesores de salud fueron muy comprensivos y estuvieron dispuestos a escuchar. Nunca sentí que tuviera expectativas que cumplir, solo objetivos que mantener, los cuales eran opcionales y me ayudaban. Este programa es algo que de verdad me ayudó y se lo recomiendo a los estudiante de 6º grado de todo el mundo, ya que es una manera excelente de ayudarlos tanto dentro como fuera de la escuela. ”

92 %
dijeron que desarrollaron habilidades para ser más
RESILIENTES

Información de contacto y sobre la anulación

En caso de que desee anular la inscripción del estudiante en este programa, póngase en contacto con Emily Pyle, directora del programa en el hospital antes del **viernes, 28 de enero**.

Emily.Pyle@childrenscolorado.org

Una vez más, expresamos nuestro más sincero entusiasmo por fomentar la capacidad de resiliencia, las habilidades de comunicación y el potencial de liderazgo de su hijo. En el Children's Hospital Colorado Springs no podemos pensar en una mejor manera de invertir en nuestro futuro que hacerlo en la juventud de nuestra comunidad.

Sinceramente,
El equipo de *Healthy Kids*