

# Los 4 Pilares Fundamentales de HOPE

## Para Educadores

Las investigaciones han mostrado que las experiencias positivas en la infancia (PCE, por sus siglas en inglés) pueden ayudar a proteger contra los resultados negativos de salud relacionados con las experiencias adversas en la infancia (ACE, por sus siglas en inglés). Estas PCE se pueden categorizar en cuatro pilares. Este recurso tiene como objetivo ayudar a los educadores en mejorar el acceso a los pilares para sus estudiantes.

### Relación



#### **Relaciones con la familia y con otros niños/as y adultos mediante actividades interpersonales.**

Mantener relaciones que ofrezcan apoyo y afecto es fundamental para que los niños/as se conviertan en adultos saludables y con capacidad de adaptación y recuperación. Las personas que recuerdan haber tenido este tipo de relaciones durante su infancia muestran tasas notablemente más bajas de depresión y de otros problemas de salud mental y física durante la vida adulta.

### **¿De qué tipo de relaciones estamos hablando?**

- Relaciones con sus padres u otros adultos reponsables, que respondan a las necesidades de un/a niño/a y le acojan cálida y receptivamente.
- Adultos que no sean parte de la familia, como abuelos, docentes y entrenadores, que demuestran un interés genuino en el niño/a.
- Relaciones sanas, estrechas y positivas con otros niños/as.

### **¿Cómo pueden los educadores ayudar a sus estudiantes a tener estas relaciones de apoyo?**

- ¡Fomente una relación de apoyo con ellos/as! Dedique tiempo a establecer conexiones con sus estudiantes, especialmente con aquellos que sabe o sospecha que podrían no contar con muchos adultos que los apoyen.

- Comparta información con sus estudiantes sobre actividades extracurriculares donde puedan relacionarse con entrenadores, mentores u otros compañeros.
- Conecte a los estudiantes que podrían beneficiarse de tener más relaciones de apoyo con el orientador de la escuela.

## Ambiente



### **Entornos seguros, estables y equitativos en la casa y la escuela para vivir, jugar y aprender.**

Los niños/as que viven, aprenden y juegan en ambientes seguros, estables y equitativos (con igualdad de oportunidades) tienen menos probabilidades de experimentar problemas de salud mental y física en la adultez.

### **¿Qué entendemos por ambientes seguros, estables y equitativos?**

- Un ambiente seguro y estable que asegure la satisfacción de las necesidades básicas del niño/a, incluyendo alimentación, vivienda y atención médica adecuadas.
- Un hogar cálido donde el niño/a se sienta emocionalmente protegido.
- Un ambiente educativo seguro donde los niños/as se sientan apreciados y obtengan una enseñanza de excelencia.
- Un espacio comunitario para jugar e interactuar con otros niños/as de manera segura y equitativa.

### **¿Cómo pueden los educadores ayudar con el acceso a entornos seguros, estables y equitativos?**

- ¡Transforme su salón en un entorno seguro para todos los estudiantes! Enfrente el acoso y las burlas de inmediato y motive a su clase a ser defensores en lugar de ser simplemente espectadores.
- Tenga recursos en el salón que sean diversos y garantice que todos/as los niños/as se sientan representados. Examine los libros en los estantes, los carteles en las paredes y los ejemplos en los planes de estudio. ¿Reflejan todos los tipos de familias, todos los géneros, todas las razas y todas las capacidades?

- Si su escuela aún no ofrece alimentos suplementarios los fines de semana y durante las vacaciones a los estudiantes que lo necesitan, comuníquese con la administración para explorar la posibilidad de iniciar un programa.
- ¡Descubra los recursos de la comunidad! Más estudiantes de lo que imagina llegan a la escuela con hambre, sin un lugar seguro donde vivir y habiendo sido testigos de violencia en el hogar. Sea la persona que los identifique y los conecte con el apoyo necesario.

## Compromiso



### **Compromiso social y cívico para fomentar un sentido de pertenencia y conexión.**

Los niños requieren sentirse parte de algo más grande que ellos mismos para cultivar un sentido de que pueden hacer una diferencia.

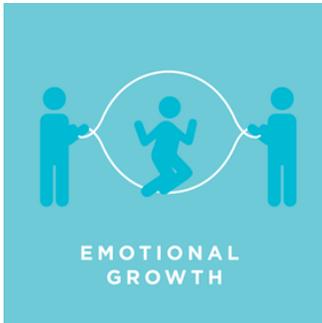
### **¿Cuáles son algunos ejemplos de participación social y cívica?**

- Involucrarse en proyectos, tutoría entre pares o servicio comunitario a través de la escuela u organización religiosa.
- Participar en tradiciones familiares y culturales.
- Unirse a grupos organizados de música, arte o deportes.

### **¿Cómo pueden los educadores promover el compromiso social y cívico?**

- Pregunte a los estudiantes qué realizan fuera de la escuela y anímelos a compartir esas actividades. Considere la opción de que los estudiantes desarrollen proyectos que presenten a sus compañeros de clase sobre su actividad social preferida.
- Coloque folletos en el aula sobre centros comunitarios, actividades extracurriculares y programas de tutoría en su comunidad.
- Fomente el compromiso cívico y el voluntariado en su clase.
- Considere desarrollar su propia actividad extracurricular para involucrar a los niños de su clase.

# Crecimiento Emocional



## Oportunidades de crecimiento social y emocional

Los niños necesitan múltiples oportunidades para cultivar su sentido de sí mismos, aprender a autorregular sus emociones y comportamientos y adquirir las habilidades necesarias para responder de manera funcional y productiva a los desafíos. Muchas de estas habilidades se desarrollan durante el juego enfocado en el niño/a.

Los niños/as desarrollan estas habilidades de manera innata, aunque algunos pueden requerir la asistencia de adultos para reconocer y entender sus propios sentimientos. De todas maneras, estas habilidades son esenciales para que los niños/as se conviertan en adultos resilientes y emocionalmente sanos.

## ¿Qué entendemos por oportunidades para el crecimiento social y emocional?

- Desarrollar un sentido de autorregulación emocional y conductual.
- Poseer la habilidad de afrontar desafíos efectivamente.
- Desarrollar habilidades esenciales de comunicación y de relacionarse con otras personas, social y culturalmente adecuadas.

## ¿Cómo pueden los educadores promover este desarrollo social y emocional?

- Ayude a los estudiantes a identificar sus emociones a medida que surgen y discutan cómo se manifiesta esa emoción en el cuerpo del estudiante.
- Normalice los desacuerdos con los compañeros y amigos y conversen y den ejemplos de cómo expresar diferencias de manera respetuosa y productiva.
- Considere la posibilidad de implementar un plan de estudios que incluya aprendizaje social y emocional (SEL) en el aula si su escuela o distrito aún no lo exige.