

BIENESTAR HOY



La creatividad fomenta la resiliencia

Escrito por Laura Giles

La resiliencia es la capacidad de recuperarse de las emociones y los eventos difíciles. Es nuestra capacidad de afrontar y adaptarse a las dificultades que nos suceden en la vida. Podemos hacer mucho para desarrollar nuestra resiliencia y ayudar a nuestros hijos a desarrollar su propia también.

Una forma de cultivar la resiliencia es impulsar la creatividad. La creatividad puede liberar recursos internos para lidiar con el estrés, resolver problemas y disfrutar de la vida. Al fomentar la creatividad, nos volvemos ingeniosos y podemos resolver problemas de maneras nuevas y originales.

En algunos estudios, la creatividad se ha identificado como un factor clave en el desarrollo de la resiliencia en adolescentes.

LO QUE ENCONTRARAS DENTRO:

- DESARROLLAR LA RESILIENCIA A TRAVÉS DE LA CREATIVIDAD
- CÓMO AYUDAR A LOS NIÑOS Y ADOLESCENTES A CULTIVAR LA CREATIVIDAD



La creatividad puede ser un recurso valioso para afrontar los numerosos desafíos de la vida. La creatividad también fomenta las emociones positivas y reduce el estrés percibido.

Ser resiliente no significa que no experimentaremos dificultades ni angustia. El dolor emocional, la tristeza y la ansiedad son comunes en la vida de todos. Pero la resiliencia juega un papel crucial para superar estas adversidades y desafíos. Ayudar a los niños pequeños y adolescentes a fomentar su creatividad es una forma de desarrollar esa resiliencia tan importante.



1. <https://www.edutopia.org/article/boosting-resilience-through-creativity/>
2. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11673117/>
3. <https://www.pbs.org/wholechild/providers/play.html>

Como ayudar a los Niños y los Adolescentes a Cultivar la Creatividad

- *Desconéctate de los dispositivos y fomenta la exploración y el juego.*
- *Fomenta la curiosidad y las preguntas en los niños.*
- *Juegue con los bloques y otros materiales de construcción con frecuencia.*
- *Anímelos a dibujar, pintar, cantar, escribir, bailar, tomar fotografías y otras formas de creatividad.*
- *En lugar de responder a todas las preguntas de sus hijos, anímelos y ayúdelos a encontrar las respuestas.*
- *Realice experimentos.*
- *Hágales preguntas abiertas como “¿Por qué crees que pasó eso?” o “¿Cómo podemos resolver este problema?”*
- *Modele la resolución creativa de sus propios problemas.*
- *Enfatice el proceso de creatividad, no solo el proyecto terminado.*
- *Fomente el juego libre la mayor parte del tiempo, en lugar de juegos organizados.*
- *Responda a sus preguntas con: “¿Cómo puedes encontrar la respuesta?”*
- *Fomente la imaginación.*
- *Cuando sea posible, anime a sus niños a tomar sus propias decisiones.*
- *A menudo recuérdales que hay más de una manera de hacer algo o resolver un problema.*