



Apoyo a la resiliencia en la transición de los grupos de recién llegados (STRONG)

Mudarse a un país nuevo conlleva muchos cambios importantes en las vidas de los niños y jóvenes. Enfrentan muchos cambios: un nuevo idioma, escuela, amigos, cultura y comunidades. Los niños y jóvenes recién llegados tienen muchas fortalezas que los ayudan a crecer y tener éxito a medida que se adaptan a su nueva vida en Canadá.

Sin embargo, a veces, ser un niño o joven recién llegado/a puede ser difícil, puesto que se requiere de tiempo para adaptarse a la transición. Todos estos cambios pueden afectar al aprendizaje, a la participación y a las experiencias en la escuela. También pueden influenciar las relaciones con los pares y afectar al sentido de pertenencia y al bienestar general.

Durante la transición, quizás sea beneficioso para estos niños y jóvenes recibir apoyo adicional y participar en programas. Dichos programas y apoyos tienen la finalidad de aprovechar las fortalezas que ya tienen y mejorar su bienestar a medida que exploran estos nuevos entornos y experiencias. El programa STRONG fue concebido para brindar ese apoyo.

¿Qué es STRONG?

STRONG es un programa creado para aumentar la resiliencia de los niños y jóvenes recién llegados y ayudarlos a desarrollar las habilidades y estrategias que facilitarán su transición a los nuevos entornos. Fomenta sus fortalezas únicas, les enseña las habilidades para tomar decisiones positivas y alimenta el sentido de pertenencia.

¿Qué se enseña en STRONG?

Los participantes aprenderán lo siguiente:



Cómo identificar las emociones y el estrés, cómo estos pueden afectarlos y cómo manejarlos bien.



Cómo utilizar estrategias de afrontamiento saludables (por ej., usar técnicas de relajación, usar pensamientos útiles en situaciones estresantes).



Cómo proponerse objetivos, planear y dar los pasos para lograrlos.



Cómo entender y resolver problemas, ya sea en la escuela o con los amigos y la familia.

¿Qué beneficios brinda STRONG?

Esperamos que la participación en STRONG ayude a los niños y jóvenes a lograr lo siguiente:

mejorar la resiliencia.

aprender estrategias de afrontamiento y habilidades para resolver problemas;

generar relaciones y fortalecerlas;

"Creo que las estrategias de afrontamiento son las más importantes. Sí, nos gustaron los ejercicios, el programa, pero lo que se nos grabó para siempre fueron las estrategias de afrontamiento. Cada vez que estás en una situación estresante, siempre te vas a acordar qué hacer, qué te dijeron y los consejos que te dieron sobre cómo manejar las situaciones, cómo mirarla desde otra perspectiva y cómo fortalecerte".

Participante joven

¿Qué estructura tiene STRONG?



El programa consta de diez sesiones de una hora cada una. En cada sesión, nos enfocamos en diferentes temas para ayudar a los participantes a desarrollar nuevas habilidades.



Al grupo lo moderan profesionales de salud mental (por ej., trabajadores sociales o psicólogos) o moderadores con formación en salud mental.



Cada participante también tendrá una sesión individual con un moderador del programa STRONG. En esta sesión, el participante identificará sus fortalezas y la asistencia a la que puede acceder durante su experiencia de inmigración a Canadá.

¿Qué pueden hacer los padres y tutores para ayudar al niño o joven que participa en STRONG?

Los padres o tutores pueden ser de mucha ayuda y pueden tener mucha influencia en sus hijos. Lo reconocemos. Por este motivo, es importante que usted, como padre, madre o tutor, se interese y participe durante todo el programa STRONG.

Estas son algunas formas en las que le recomendamos que se involucre:



Muestre curiosidad por lo que está aprendiendo su hijo en el programa STRONG. Por ejemplo, después de cada sesión, pregúntele si quiere contarle algo nuevo que haya aprendido.



Ayúdelo a **identificar situaciones en las que pueda practicar** algunas de las habilidades aprendidas en STRONG. Cada semana, le propondremos una actividad de relajación nueva a su hijo. Estas actividades de relajación lo pueden ayudar a liberar tensión en situaciones frustrantes o molestas.



Dígale que le enseñe a usted y a otros integrantes de la familia las actividades de relajación que aprendió en el programa STRONG.



Festéjelo los logros, especialmente si muestra que tiene una nueva habilidad que haya aprendido en el programa STRONG, en la casa o fuera del hogar.

- una nueva **estrategia de afrontamiento** (darles el nombre adecuado a las emociones) para lidiar con situaciones estresantes, como estudiar o dar un examen importante;
- Una nueva **estrategia para resolver problemas**, como decir las ideas que se le ocurran para resolver conflictos, identificar los pasos a seguir para lograr un objetivo importante.



Esté en contacto con el moderador del programa y **cuénteles las novedades** de los logros de su hijo y los problemas por los que podría necesitar más ayuda.

STRONG puede dotar a su hijo de estrategias y habilidades útiles mientras se adapta a la vida en Canadá. Al mismo tiempo, sabemos que los programas de STRONG son más eficaces cuando los adultos importantes ayudan a reforzar los aprendizajes del niño. Le recomendamos que se informe más sobre qué está aprendiendo su hijo en STRONG y que ¡lo ayude a usar esas nuevas habilidades!