



Si no has adquirido el conjunto del Juego de Lujo o el Estándar con los juegos y materiales complementarios que ayudan a enseñar las 42 estrategias, aquí te sugerimos algunas maneras de cómo puedes usar la baraja de cartas de manera independiente. Con un poco de experiencia probablemente encontrarás otras formas creativas de usarlas en función de tu audiencia, el entorno (grupo o individuo) y su familiarización con los estudios de las Experiencias Adversas de la Niñez (EAN) y/o las estrategias de la resiliencia como factores de protección, para crear un estilo de vida más saludable.

1. Resiliencia en Solitud/Reflexión Personal: Revisa las cartas de las EAN para reflexionar sobre el entorno en el cual vivió tu familia de origen. Revisa las 42 cartas de resiliencia para familiarizarte con ellas. Selecciona 5 que te hayan ayudado a través de tu experiencia personal. Ahora selecciona otras 5 que desearías haber tenido, o que ahora deseas incorporar a tu vida. Reflexiona sobre las experiencias de tu infancia, y si eres padre o madre, luego reflexiona sobre las de tus hijos. El primer paso para avanzar es hacerte consciente de las experiencias que crearon tu historia, para luego elegir incorporar las estrategias adicionales que esta nueva conciencia aportan. Pregúntate: "¿Con qué estrategias crecí? ¿Cuáles me hubiera gustado conocer mejor? ¿En cuáles puedo trabajar ahora? ¿Cuáles harían una diferencia en mi vida/en la de mis hijos?"
2. Selecciona una carta de las EAN que hayas experimentado. Selecciona una serie de estrategias de Resiliencia que ahora podrían apoyar el sentido de Seguridad, Conexión y Aprendizaje en el cual nuestro trabajo se centra. ¡Piensa en incorporar nuevas estrategias!
3. Si se trata de un grupo (por ejemplo, un grupo de apoyo para padres), pide que alguien lea la descripción de una de las cartas de Resiliencia en voz alta y que describa su experiencia con esa estrategia. Esto da la oportunidad de discutir/explorar en grupo, nuevas estrategias.
4. Otro ejemplo es el uso de las estrategias en relación con el empleo y el trabajo. Uno de nuestros instructores las utiliza en su clase de carpintería para adultos, porque ve que muchos hombres no tienen las habilidades suaves necesarias para el empleo. Por lo que les enseña/utiliza las estrategias de resiliencia para ayudarles a comprender mejor su capacidad de regulación, comunicación y que continúen/ desarrollen habilidades laborales. También les pide llevar un diario sobre esa estrategia. Este es un gran ejemplo de cómo adaptar las cartas a un público en específico. La misma actividad podría utilizarse en un entorno escolar o en una sesión de asesoramiento.
5. Los profesionales de la salud mental afirman que las cartas les resultan útiles para evaluar los pensamientos de un cliente sobre una *mentalidad de crecimiento* versus una *mentalidad fija*, y cómo ampliar el cambio de esas narrativas internas negativas que nos dicen que somos "menos que" y construir esperanza, confianza, dominio y un sentido de futuro (esos 4 son fundamentales en la investigación sobre la resiliencia).
6. Otra idea es utilizar el marco de referencia de los Factores de Protección (como el marco de referencia de Fortalecimiento Familiar [<https://www.cssp.org/>]). Los adultos colocan las estrategias de resiliencia bajo las categorías para construir su propio conjunto de herramientas. Esta también es una gran manera de enseñar el pensamiento de los factores de protección, y explicar protección versus riesgo en nuestra vida diaria.
7. Las dimensiones de la resiliencia se construyen en torno a la seguridad, las fortalezas internas y la maestría/esperanza. Para más información al respecto, consulta nuestros informes sobre la [Resilience](#). Apreciamos los tres círculos (Yo tengo, Yo soy, Yo puedo) creados por Edith Grotberg, PhD, que conecta el apoyo externo, las fortalezas personales y las habilidades sociales/vitales respectivamente con las dimensiones de la resiliencia. Ordenamos las cartas de Resiliencia con sus círculos como una actividad para enfatizar cómo construimos las habilidades para el éxito, tanto a nivel individual como comunitario.

Si puedo ser de más ayuda, por favor ponte en contacto conmigo a través del 509-301-2488. Consulta el conjunto de Juegos de Lujo o Estándar, creados por nuestros estudiantes de secundarias locales, ¡estos juegos amplían el uso de las cartas!