

Cómo desarrollar resiliencia en los niños y adolescentes



Lo que está pasando

Todos los jóvenes enfrentan desafíos, y estos pueden variar desde pérdidas traumáticas a decepciones cotidianas. La capacidad de lidiar con y recuperarse después de un revés es importante para sus futuros. Los expertos llaman a esto “resiliencia”, y es una habilidad que se puede aprender.

Lo que usted puede hacer

Puede ayudar a sus hijos a desarrollar resiliencia tomando los siguientes pasos:

- **Modele una perspectiva positiva.** Los niños aprenderán de la capacidad de sus padres de recuperarse de las dificultades. Cuando esté enfrentando un desafío, modele una actitud positiva. Recuerde a sí mismo y a su hijo que el problema actual es solo temporal y que “todo se mejorará”.
- **Cree confianza.** Comente con frecuencia sobre lo que su hijo hace bien. Note cuando él o ella demuestre atributos como la bondad, persistencia e integridad.
- **Cree conexiones.** Cree una familia fuerte y amorosa y anime a su hijo a hacer buenas amistades. Esto ayudará a asegurar que su hijo tenga buenos apoyos en tiempos de dificultad.
- **Aliente el establecimiento de metas.** Enséñele a los niños a fijar metas realistas y trabajar paso a paso hasta cumplirlas. Hasta los pasos pequeños pueden aumentar la confianza y resiliencia.
- **Vea los desafíos como oportunidades de aprendizaje.** A menudo es durante los tiempos difíciles cuando más aprendemos. Resista el deseo de arreglarle los problemas a su hijo, pues esto podría darle a su hijo la impresión que usted no cree en sus habilidades de manejar el asunto. Más bien, ofrézcale su amor y apoyo y demuestre su fe en la habilidad de su hijo

de lidiar con sus problemas. Recuérdele a su hijo las ocasiones pasadas cuando él pudo solucionar sus propios problemas.

- **Enseñe la importancia de cuidarse a sí mismo.** Es más fácil lidiar con muchos de los desafíos de la vida cuando comemos y descansamos bien y hacemos suficiente ejercicio. Cuidarse a sí mismo también puede significar tomar un descanso de la preocupación para relajar y divertirse.
- **Ayude a otros.** Fortalezca a su hijo dándole oportunidades para ayudar en la casa o hacer un voluntariado (apropiado para su edad) en su escuela, vecindario o lugar de adoración.

Para más información

Para aprender más acerca de cómo desarrollar la resiliencia, vea los siguientes sitios web:

- Fomentar resiliencia (Building Resilience) (American Academy of Pediatrics):
Español: <https://www.healthychildren.org/spanish/healthy-living/emotional-wellness/building-resilience/paginas/default.aspx>
Inglés: <https://www.healthychildren.org/English/healthy-living/emotional-wellness/Building-Resilience/Pages/default.aspx>
- Guía de resiliencia para padres y maestros (Resilience Guide for Parents and Teachers) (American Psychological Association):
Español: <http://www.apa.org/centrodeapoyo/guia.aspx>
Inglés: <http://www.apa.org/helpcenter/resilience.aspx>

Recuerde: Con su ayuda, los niños pueden aprender a aumentar su resiliencia.
