



## CÓMO AYUDAR A SUS HIJOS A SER RESILIENTES

Es imposible proteger a los niños de todos los traumas, adversidades y otras situaciones estresantes que van a experimentar a lo largo de su vida. Por lo tanto, es importante que los padres y guardianes enseñen a los niños a ser resilientes proactivamente.

¿Sabían? Según el Centro para el Desarrollo Infantil de la [Universidad de Harvard](#), el único factor común para que los niños se vuelvan resilientes es tener una relación estable y comprometida con un padre, guardián o adulto que los contenga.

Ayuden a sus hijos a desarrollar las habilidades necesarias para procesar y adaptarse a las experiencias transformadores de una forma saludable, a prepararse para los próximos retos y a salir de la adversidad aún más fuertes:

### HACIENDO CONEXIONES

Conectar con otros nos brinda contención social, valida nuestros sentimientos, desarrolla valores sólidos, produce una sensación de seguridad y ayuda a que las personas no se sientan solas. Enseñen a sus hijos la importancia de interactuar, conectar y escuchar activamente a otras personas. Encuentren maneras de ayudarlos a fomentar las conexiones sugiriéndoles que contacten a sus familiares o a compañeros en persona o mediante llamadas telefónicas, videollamadas y textos.

### PIDIÉNDOLES QUE AYUDEN A OTRAS PERSONAS

Los niños que se sienten indefensos pueden sentirse empoderados ayudando a otras personas. Si sus hijos entienden que ellos pueden marcar la diferencia, eso les puede ayudar a ser más competentes, seguros, empáticos, a obtener una sensación de propósito y a desarrollar la autoestima.

### MANTENIENDO UNA RUTINA DIARIA

Aferrarse a una rutina puede ser reconfortante para los niños, en especial para los más pequeños que necesitan tener estructura en sus vidas. Trabajen con sus hijos para diseñar una rutina y resalten los horarios que son para la escuela, trabajar y jugar. En particular en los momentos de angustia o transición, es posible que necesiten ser flexibles con algunas rutinas. A la vez, es importante mantener los horarios y la coherencia.

### PRACTICAR HABILIDADES SALUDABLES PARA LIDIAR CON LOS MOMENTOS DIFÍCILES

Una parte importante para el desarrollo de la resiliencia es aprender a calmarnos cuando estamos angustiados y a alegrarnos cuando estamos desanimados. Contar con habilidades saludables para lidiar eficazmente con la adversidad ayuda a los niños a estar mejor preparados para superar los retos de la vida y evitar los caminos destructivos. Cuidar su salud física y mental, tener charlas francas y honestas con sus hijos periódicamente y dar prioridad a la diversión muestra a sus hijos cómo adaptarse a las circunstancias o emociones difíciles de manera positiva y apropiada.





## ENSEÑANDO A SUS HIJOS A CUIDARSE

Enseñen a sus hijos la importancia de cuidarse. Háganse el tiempo para comer adecuadamente, ejercitarse y dormir lo suficiente. Asegúrense de que sus hijos tengan tiempo de divertirse y participar de actividades que disfruten.

## AVANZANDO HACIA SUS METAS

Establecer metas en las que los niños puedan enfocarse en una tarea específica alcanzable puede ayudarles a desarrollar la resiliencia que necesitan para avanzar frente a los retos. Enseñen a sus hijos a fijar metas razonables y ayúdenles a alcanzarlas de una a la vez. Evalúen qué está saliendo bien y tengan un plan de acción para lo que no está saliendo tan bien.

## ALIMENTANDO LA VISIÓN POSITIVA DE ELLOS MISMOS

Los niños necesitan entender que el mundo es un lugar mejor porque ellos lo habitan. Ayuden a sus niños a enfocarse en sus fortalezas individuales y a recordar la manera en que han salido de apuros en el pasado. Enséñenles a confiar en sí mismos para resolver los problemas y facilítenlos para que puedan tomar las decisiones correctas. Ayúdenles a entender que la adversidad fortalece su capacidad de lidiar con otros retos en el futuro.

## MANTENIENDO UNA PERSPECTIVA OPTIMISTA.

Incluso cuando sus hijos se enfrentan a acontecimientos dolorosos, ayúdenles a ver que hay un futuro más allá de la situación actual y que ese futuro puede ser bueno. Tener una perspectiva optimista y positiva ayuda a que sus hijos vean las cosas buenas de la vida y sigan adelante aún en los tiempos más difíciles. Pero recuerden validar lo que sienten en el momento y no los fuercen a adoptar una actitud positiva hasta que estén listos.

## BUSCANDO OPORTUNIDADES PARA EL AUTODESCUBRIMIENTO

A menudo, es en los momentos difíciles que los niños se conocen mejor a sí mismos. Ayúdenles a ver cómo les enseña a saber de qué están hechos la situación que están enfrentando. Ayudarles a desarrollar una moral y valores sólidos les hará más fácil diferenciar lo que está bien de lo que está mal a lo largo de sus vidas.

## ACEPTANDO EL CAMBIO

Los cambios pueden ser aterradores para los niños y los adolescentes. Ayuden a sus hijos a ver que los cambios son parte de la vida y que los planes y las metas nuevas pueden reemplazar los que ya no son posibles o que podrían haber dejado de ser los adecuados. Cuéntenles cómo han transitado por metas y planes cambiantes a lo largo de su vida.



**PTA**  
**HEALTHY**  
**LIFESTYLES**

*Gracias a la psicóloga Dra. Mary Alvord, que asistió con el artículo original. Los contenidos de este artículo se reimprimen con la autorización de la American Psychological Association.*

