



**Bradley Hospital**

*Lifespan. Delivering health with care.®*

## Las siete claves de la resiliencia y cómo los padres pueden criar hijos resilientes



¿Ha observado que algunas personas parecen poder manejar las crisis con soltura o adaptarse más fácilmente a los cambios? ¿Se pregunta cómo lo hacen? Resiliencia.

### ¿Qué entendemos por resiliencia?

La Asociación Americana de Psicología define resiliencia como «el proceso de adaptarse sin problemas frente a la adversidad, los traumas, la tragedia, las amenazas o las fuentes significativas de estrés, como los problemas familiares o de pareja, los problemas graves de salud o los factores de estrés de origen laboral o económico».

Todas las personas tienen altibajos a lo largo de la vida. No podemos prepararnos ni controlar cada episodio de estrés, tragedia, pérdida o crisis que se nos presenta. Lo que podemos hacer es controlar cómo respondemos a esas situaciones.

### ¿Por qué es importante la resiliencia y cómo nos ayuda?

Aquí es donde entra en juego la resiliencia. No se trata de un rasgo de la personalidad o de algo que viene de nacimiento. La resiliencia se genera a partir de pensamientos, emociones y conductas que se pueden aprender, y ayuda a sobreponerse a la adversidad. En el caso de los padres y madres, ayudar a los hijos a generar resiliencia es fundamental para que estén preparados para enfrentar lo que les depare el futuro.

### Las siete claves de la resiliencia y cómo generarla en los niños

Hay siete cualidades que ayudan a generar resiliencia. Si ayuda a su hijo/a a enfocarse en esas siete cualidades, el niño/a aprenderá a ser más flexible y a recuperarse más rápidamente de las dificultades que le presente la vida.

**Competencia.** La capacidad de enfrentar eficazmente diversas situaciones, adquirida mediante la experiencia. Los niños no pueden desarrollar la competencia si no trabajan sobre las destrezas que le permitan confiar en sus propios criterios, tomar decisiones responsables y enfrentar situaciones difíciles.

Para generar la competencia:

- ayude a su hijo/a a centrarse en sus fortalezas y a profundizarlas.
- deje que cometa errores inofensivos y tenga la posibilidad de corregirlos.
- evite el impulso de sobreprotegerlo/a, ya que podría darle a entender que no es capaz de enfrentar una situación.
- **Confianza.** Sólida creencia en las propias habilidades; la habilidad de enfrentar y sobreponerse a las dificultades de la vida.

**Confianza.** Sólida creencia en las propias habilidades; la habilidad de enfrentar y sobreponerse a las dificultades de la vida.

Para generar la confianza:

- señale y ayude a su hijo/a a reconocer cuando algo se hizo bien o de manera correcta.
- evite hacerle sentir vergüenza.
- no empuje a su hijo/a a hacer más de lo que puede manejar.

**Conexión.** Los vínculos estrechos con la familia, los amigos, la escuela y la comunidad brindan a los niños una firme sensación de seguridad que generan valores sólidos; el sentido de la conexión evita que los niños busquen maneras destructivas de llamar la atención.

Para fomentar el sentido de la conexión:

- deje que su hijo/a experimente y exprese diversas emociones.
- aborde el conflicto en la familia y trabajen juntos para resolver los problemas.
- fomente el orgullo de su hijo/a por los grupos religiosos o culturales que son importantes para su familia.

**Moral.** El sentido fundamental de lo que está bien y lo que está mal que permite a los niños aferrarse a sus propios valores y demostrar interés en los demás; incentiva el sentido de la autoestima y la confianza.

Para forjar la moral:

- hágale ver a su hijo/a cómo sus acciones pueden afectar a los demás.
- aliente a su hijo/a a analizar lo que está bien frente a lo que está mal y a pensar más allá de la satisfacción inmediata.
- enfatice la importancia de tener en cuenta a los demás y dé el ejemplo de esa conducta.

**Contribución.** El reconocimiento de que los niños pueden hacer del mundo un lugar mejor. Les da a los niños un sentido de propósito y los motiva a hacer cosas y tomar decisiones que mejorarán el mundo.

Para ayudar a su hijo/a a entender la importancia de contribuir a la sociedad:

- enfatice el valor de asistir a los demás y el concepto del bien mayor.
- dé el ejemplo de generosidad con su tiempo y su dinero.
- busque o cree oportunidades para que su hijo/a contribuya de maneras concretas.

**Afrontamiento.** Capacidad para poner en práctica una gran variedad de estrategias positivas, adaptativas y de afrontamiento frente a conductas nocivas; los niños que aprenden a lidiar con el estrés están más preparados para superar las dificultades.

Para mejorar la habilidad de afrontamiento de su hijo/a:

- aprenda estrategias de afrontamiento y demuestre esas conductas para que su hijo/a adopte estrategias eficaces.
- cree un entorno familiar en el que hablar, escuchar y compartir resulten actividades seguras, habituales y productivas.

**Control.** Los niños que entienden que pueden controlar el resultado de sus decisiones tienen más confianza en su capacidad para enfrentar situaciones adversas. Los niños que perciben el control como una fuerza externa terminan siendo personas pasivas y pesimistas.

Para ayudar a su hijo/a a entender la importancia del control:

- hágale entender a su hijo/a que muchas situaciones, aunque no todas, son causadas por ciertas acciones y decisiones
- enfóquese en dar un paso a la vez, pero sin dejar de pensar en el futuro
- deje que los niños tomen algunas decisiones para que aprendan a tener el control.

Al aprender estas conductas y demostrarlas a su(s) hijo/a(s), los padres/madres pueden inculcarles la resiliencia que los ayudará a afrontar las distintas dificultades que la vida ponga en su camino.

Para conocer más consejos sobre salud y bienestar infantil, visite la sección Growing (Crecimiento) de nuestro blog sobre salud y bienestar Lifespan Living.