



[Home \(/\)](#) > [Psychology topics \(/topics\)](#) > [Resilience \(/topics/resilience\)](#) >

Guía de resiliencia: para padres y maestros

Date created: 2010 12 min read

Introducción

Tendemos a idealizar la niñez como una época sin problemas, pero la tierna edad por sí sola no ofrece ninguna protección contra los daños emocionales y los traumas que pueden enfrentar los niños. Se les puede pedir a los niños que enfrenten problemas, como adaptarse a una nueva clase, ser intimidados por sus compañeros o incluso al abuso en el hogar. Si sumamos a eso la incertidumbre que forma parte del crecimiento, la infancia puede ser cualquier cosa menos una época sin problemas. La aptitud para desarrollarse pese a estos desafíos surge de la capacidad de resiliencia.

La buena noticia es que la resiliencia es una capacidad que puede aprenderse.

Desarrollar resiliencia, la capacidad para afrontar con éxito la adversidad, el trauma, la tragedia, las amenazas o incluso fuentes importantes de estrés, puede ayudar a manejar el estrés y los sentimientos de ansiedad e incertidumbre. Sin embargo, que los niños sean resilientes no significa que no experimentarán dificultades o angustia. El dolor emocional y la tristeza son comunes cuando tenemos un trauma de importancia o una pérdida personal, o incluso cuando nos enteramos de la pérdida o trauma de otra persona.

10 consejos para desarrollar la resiliencia en niños y adolescentes

Todos podemos desarrollar resiliencia y ayudar a que nuestros hijos la desarrollen también. Implica conductas, pensamientos y acciones que pueden aprenderse con el paso del tiempo. A continuación, presentamos consejos para desarrollar la resiliencia.

1. Establezca relaciones

Enséñele a su hijo cómo hacer amigos, inclusive la capacidad de sentir empatía, o de sentir el dolor del otro. Anime a su hijo a ser amigo para poder tener amigos. Desarrolle una red familiar fuerte para respaldar a su hijo ante las desilusiones y heridas inevitables. En la escuela, hay que estar atento al hecho de que ningún niño esté aislado. Relacionarse con las personas brinda apoyo social y fortalece la resiliencia. Algunos encuentran consuelo recurriendo a un poder supremo, mientras que otros lo hacen a través de una religión organizada o en forma privada y tal vez usted desee introducir sus tradiciones religiosas a su hijo.

2. Ayude a su hijo haciendo que ayude a otros

Ayudar a otros puede permitirle a los niños superar la sensación de que no pueden hacer nada. Anime a su hijo a realizar trabajos voluntarios apropiados para su edad, o pídale ayuda con alguna tarea que él pueda realizar. En la escuela, realice una sesión creativa con los niños buscando maneras de ayudar a los demás.

3. Mantenga una rutina diaria

Respetar una rutina puede ser reconfortante para los niños, en especial para los más pequeños que anhelan estructuras en su vida. Anime a su hijo a desarrollar sus propias rutinas.

4. Tómese un descanso

Si bien es importante seguir las rutinas, preocuparse incesantemente puede resultar contraproducente. Enséñele a su hijo cómo concentrarse en algo distinto a lo que le preocupa. Dese cuenta de las cosas a las que su hijo está expuesto y que puedan ser inquietantes; sean noticias,

Internet o conversaciones que oyen por casualidad y asegúrese de que su hijo tome un descanso de esas cosas si le causan inquietud. Si bien las escuelas son responsables del rendimiento en exámenes estandarizados, destine un tiempo no estructurado durante el día escolar para que los niños desarrollen su creatividad.

5. Enseñe a su hijo a cuidar de sí mismo

Dé un buen ejemplo y enséñele a su hijo la importancia de darse tiempo para comer como es debido, hacer ejercicios y descansar. Asegúrese de que su hijo tenga tiempo para divertirse y de que no tenga programado cada minuto de su vida sin ningún momento para relajarse. Cuidarse e incluso divertirse ayudará a su hijo a mantener el equilibrio y enfrentar mejor los momentos estresantes.

6. Avance hacia sus metas

Enséñele a su hijo a fijarse metas razonables y luego a avanzar dando un solo paso a la vez para lograr alcanzarlas. Avanzar hacia esa meta, incluso con un paso muy pequeño, y recibir elogios por hacerlo hará que su hijo se centre en su logro en lugar de fijarse en lo que no logró y puede ayudarle a desarrollar resiliencia para salir adelante ante los desafíos. En la escuela, divida las tareas grandes en pequeñas metas alcanzables por los niños más pequeños, y para los más grandes, reconozca los logros a medida que avanzan hacia las metas mayores.

7. Alimente una autoestima positiva

Ayude a su hijo a recordar cómo pudo lidiar satisfactoriamente con dificultades en el pasado y luego ayúdelo a entender que esos desafíos pasados lo ayudan a desarrollar la fortaleza para manejar desafíos futuros. Ayude a su hijo a que aprenda a confiar en sí mismo para resolver los problemas y tomar las decisiones adecuadas. Enséñele a su hijo a tomar la vida con humor y la capacidad de reírse de sí mismo. En la escuela, ayude a los niños a ver cómo los logros individuales contribuyen al bienestar de la clase como un todo.

8. Mantenga las cosas en perspectiva y una actitud positiva

Incluso cuando su hijo esté enfrentando sucesos dolorosos, ayúdelo a ver la situación en un contexto más amplio y a mantener una visión de largo

plazo. Si bien su hijo puede ser demasiado joven para ver las cosas a largo plazo por sí mismo, ayúdelo a ver que existe un futuro más allá de la situación actual y que el futuro puede ser bueno. Una actitud optimista y positiva le permite a su hijo darse cuenta de las cosas buenas de la vida y seguir adelante incluso en los momentos más difíciles. En la escuela, utilice la historia para mostrar que la vida sigue después de las adversidades.

9. Busque oportunidades para el autodescubrimiento

Los momentos difíciles suelen ser los momentos en los que los niños aprenden más sobre sí mismos. Ayude a que su hijo vea cómo lo que está enfrentando puede enseñarle a entender de qué está hecho. En la escuela, considere conversaciones sobre lo qué ha aprendido cada estudiante después de enfrentar una situación difícil.

10. Aceptar que el cambio es parte de la vida

Los cambios pueden a menudo ser terribles para los niños y adolescentes. Ayude a su hijo a ver que el cambio forma parte de la vida y que se puede reemplazar con nuevas metas a aquéllas que puedan haberse convertido en inalcanzables. En la escuela, señale cómo los estudiantes cambiaron a medida que avanzaban al siguiente grado y analice cómo ese cambio ha tenido un impacto sobre ellos.

La resiliencia y los niños en el jardín de infancia

Los niños muy pequeños apenas acaban de aprender a caminar y hablar y es posible que no sean capaces de expresar sus ansiedades y temores. Si bien usted puede pensar que son demasiado pequeños para entender lo que está sucediendo, incluso los niños muy pequeños pueden asimilar los sucesos aterradores de las noticias o conversaciones que oyen por casualidad.

Observe en sus hijos señales de miedo y ansiedad que no puedan ser capaces de expresar con palabras. ¿Están sus hijos demasiado dependientes y necesitan más abrazos y besos de lo habitual? ¿Comenzaron sus hijos a hacerse pis en la cama o chuparse el dedo después de que usted pensó que habían dejado atrás

esa conducta? Pueden estar sintiendo la presión de lo que está sucediendo en el mundo a su alrededor. Use el juego para ayudar a sus hijos a expresar sus temores y animelos a usar o simular juegos para expresar lo que no pueden decir con palabras.

Use a su familia como un manto protector para sus hijos: envuélvalos en la estrecha relación familiar y asegúrese de que sus hijos compartan mucho tiempo en familia. Durante las épocas de estrés y cambio, comparta más tiempo con sus hijos jugando, leyéndoles o simplemente teniéndolos cerca.

Los niños pequeños en especial adoran las rutinas y los rituales. Si la hora de dormir es un momento para leerles cuentos a sus hijos, asegúrese de mantener ese tiempo para los cuentos. Su hijo puede ser menos capaz de manejar el cambio cuando está atravesando un momento especialmente difícil.

La resiliencia y los niños en la escuela primaria

Los niños pueden comenzar en la escuela primaria a toparse con grupitos exclusivos y tomaduras de pelo que pueden ocurrir a medida que ellos empiezan a establecer el "orden social" de sus escuelas. Cuando comienzan a estudiar temas acerca del mundo fuera de su hogar, buscan a sus maestros y a sus padres para sentirse seguros y para que los ayuden a entender.

Asegúrese de que su hijo tenga un lugar donde se sienta seguro, ya sea su casa o su escuela (idealmente, deberían sentirse seguros en ambos lugares).

Hable con sus hijos. Cuando le hagan preguntas, respóndalas de manera franca pero simple y usando palabras tranquilizadoras precisas que no den lugar a dudas, como "Siempre te voy a cuidar". No pase por alto sus miedos cuando se los planteen.

Cuando existe una situación fuera del hogar que resulta atemorizante, limite la cantidad de noticias que sus hijos ven o escuchan. No es necesario esconder a

los niños de lo que sucede en el mundo, pero tampoco deben estar expuestos a relatos constantes que empeoren sus temores.

Tenga en cuenta que el estrés adicional puede agudizar las tensiones cotidianas. Sus hijos normalmente pueden ser capaces de manejar un examen aplazado o una burla, pero sea comprensivo al hecho de que pueden reaccionar con enojo o mala conducta al estrés que por lo general no los afectaría. Tranquilícelos diciéndoles que sólo espera que hagan el mejor esfuerzo posible.

La resiliencia y los estudiantes en la escuela intermedia

Incluso sin traumas importantes, la escuela intermedia puede ser un período especialmente difícil para muchos niños que luchan por cumplir exigencias extracurriculares y evitar nuevas dificultades sociales. Buscan a sus maestros y amigos, así como a sus padres, para sentirse seguros.

Refuerce la empatía y ayude a su hijo a no perder de vista la verdadera dimensión de las cosas. Cuando su hijo sea víctima de alianzas sociales cambiantes formadas en la escuela intermedia, ayúdelo a entender que los demás niños pueden sentirse igualmente solos y confundidos y a ver más allá de la situación actual; en la escuela intermedia las alianzas que cambian de una manera pueden volver a ser como antes a la semana siguiente.

Hable con su hijo sobre sus propios sentimientos ante situaciones de estrés extraordinario, como la muerte de un ser querido. Es probable que su hijo tenga la edad suficiente para darse cuenta de algunas áreas poco definidas en sus sentimientos, pero no debe dar lugar a dudas cuando le dice qué usted hará lo que sea necesario para mantenerlo seguro. Si su familia no tiene un plan para emergencias, prepare uno y coméntelo con su hijo de modo que sepa que hay acciones decisivas que puede tomar en una emergencia.

Haga que su hijo le ayude, ya sea en una tarea o dando su opinión acerca de una actividad familiar. Incluya a sus hijos en alguna actividad de voluntariado que usted realice. Asegúrese de que sus hijos sepan cómo sus acciones

contribuyen al bienestar de toda la familia. Si sus hijos saben el papel que deben desempeñar, y pueden ayudar, sentirán que tienen mayor control y también se sentirán más seguros.

La resiliencia y los estudiantes de colegio secundario

Si bien sus hijos adolescentes pueden haberle superado en estatura, siguen siendo muy jóvenes y pueden sentir intensamente el miedo y la ansiedad de las tensiones propias de la adolescencia así como de los sucesos en su alrededor. Las emociones pueden ser volátiles y superficiales durante la adolescencia y puede resultar difícil para usted hallar la mejor forma de identificarse con su hijo adolescente.

Converse con sus hijos siempre que pueda, incluso si parece que no quisieran hablar con usted. A veces el mejor momento para hablar puede ser cuando van juntos en el auto; otras veces puede ser cuando hacen los quehaceres juntos, permitiendo que su hijo adolescente tenga la mirada puesta en otra cosa mientras conversan. Cuando sus hijos adolescentes le hagan preguntas, respóndales francamente pero en tono tranquilizador. Pídale su opinión sobre lo que está sucediendo y escuche sus respuestas.

Haga de su hogar un lugar emocionalmente seguro para sus hijos adolescentes. En la secundaria, las provocaciones e intimidaciones pueden intensificarse, el hogar debe ser un refugio, en especial a medida que sus hijos adolescentes adquieren más libertades y opciones y consideran al hogar como una constante en su vida. Sus hijos pueden preferir estar con amigos en lugar de compartir tiempo con usted, pero prepárese para brindarle mucho tiempo en familia cuando lo necesiten y reserve tiempo en familia que incluya a sus amigos.

Cuando sucedan cosas estresantes en el mundo, aiente a su hijo adolescente a tomarse descansos de las noticias, ya sea que las obtenga de la televisión, revistas, diarios o Internet. Use las noticias como un medio para iniciar conversaciones. Los adolescentes pueden actuar como si se sintieran inmortales, pero aún así quieren saber que estarán bien. Las pláticas francas

sobre sus temores y expectativas pueden ayudar a que su hijo, que está en la escuela secundaria, aprenda a expresar sus propios temores. Si su hijo adolescente habla con dificultad, anímelos a escribir un diario o a recurrir al arte para expresar sus emociones.

Muchos adolescentes sienten altas y bajas emocionales extremas debido a los niveles hormonales en sus cuerpos; esto sumado al estrés o el trauma puede hacer que estos cambios parezcan más extremos aún. Sea comprensivo pero firme cuando los adolescentes reaccionen al estrés con hosquedad o enojo. Tranquilícelos diciéndoles que sólo espera que hagan el mejor esfuerzo posible.

El camino a la resiliencia

Desarrollar resiliencia es una senda personal y para guiar a sus hijos en este recorrido debe hacer uso del conocimiento que tiene de ellos. Una estrategia para desarrollar resiliencia que funciona para usted o su hijo puede no funcionar para otra persona. Si parece que su hijo está estancado o abrumado y no puede seguir los consejos que se detallan anteriormente, considere la posibilidad de hablar con alguien que pueda ayudarlo, como un psicólogo u otro profesional de la salud mental. Buscar apoyo o guía puede ayudar a que su hijo fortalezca su resiliencia y persevere en momentos de estrés o trauma.

La información contenida en este folleto no debe usarse como una sustitución de una consulta con un profesional de salud o salud mental. Las personas que creen que pueden necesitar o beneficiarse de atención profesional deben consultar a un psicólogo u otro profesional autorizado de salud o salud mental.

Find this article at:

<https://www.apa.org/topics/resilience/guia>