



## Cómo fomentar la resiliencia en los niños

El mundo puede ser un lugar aterrador. Como padre, estoy consciente constantemente de las decisiones que tomo para reducir mi percepción de miedo e incertidumbre. La muerte, las enfermedades, el divorcio, los crímenes, la guerra, el secuestro infantil, los tsunamis y el terrorismo, aquí y en el extranjero, han definido un panorama en evolución para educar a nuestras familias. ¿Cómo nos encargamos de ser los padres de un lugar de amor y comprensión, no de miedo y paranoia?

No es posible proteger a nuestros hijos de los altibajos de la vida. Sin embargo, es posible educar hijos capaces de adaptarse y superar las adversidades y podemos proporcionarles las herramientas que necesitan para responder a los desafíos de la adolescencia y de la adultez joven y para desenvolverse con éxito en la edad adulta. A pesar de nuestros mejores esfuerzos, no podemos evitar la adversidad y la tensión diaria, pero podemos aprender a ser más optimistas al cambiar la manera en la que pensamos con respecto a los desafíos y adversidades.

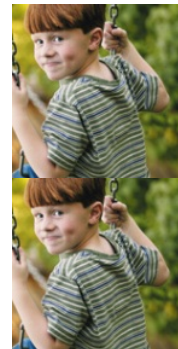
Las familias actuales, especialmente nuestros hijos, están bajo un enorme estrés que podría deteriorar su salud física y su bienestar psicológico.

El estrés viene de las familias que siempre están activas, que tienen demasiadas actividades extracurriculares y que tienen constante presión colectiva. Durante los años de adolescencia, la ansiedad y la presión están relacionadas con ingresar a la universidad.

En el entorno actual, los niños y los adolescentes necesitan desarrollar fortalezas, adquirir destrezas para enfrentar, recuperarse de las adversidades y estar preparados para los futuros desafíos. Necesitan ser optimistas para tener éxito en la vida.

Es por eso que Kenneth Ginsburg, M.D., MS Ed, FAAP, un pediatra especializado en medicina de adolescentes en The Children's Hospital of Philadelphia (CHOP), ha trabajado conjuntamente con La American Academy of Pediatrics (AAP) para escribir la *Guía de los padres para fomentar la resiliencia en los niños y en los adolescentes: Dale a su hijo raíces y alas (para volar)*. El nuevo libro proporciona un recurso dinámico para ayudar a los padres y a los encargados del cuidado infantil a crear optimismo en los niños, adolescentes y jóvenes adultos.

El Dr. Ginsburg identificó siete características del optimismo, reconociendo que el "optimismo no es una simple entidad independiente". Los padres pueden usar estas pautas para ayudar a sus hijos a reconocer sus habilidades y recursos internos.



### Habilidad

La habilidad describe el sentimiento de saber que podemos manejar una situación eficazmente. Podemos ayudar a desarrollar la competencia al:

- Ayudar a los niños a enfocarse en fortalezas individuales
- Enfocarse en algún error identificado en incidentes específicos
- Autorizar a los niños a que tomen decisiones
- Tener cuidado de que el deseo de proteger a su hijo no envíe un mensaje equivocado de que no lo considera capaz para manejar las cosas
- Reconocer las habilidades de los hermanos de manera individual y evitar las comparaciones

### Confianza

La convicción de un niño sobre sus propias habilidades se deriva de la capacidad. Se crea confianza al:

- Enfocarse en lo mejor de cada niño para que pueda observar eso también
- Expresar claramente las mejores cualidades, como lealtad, integridad, persistencia y bondad
- Reconocer cuando el niño ha hecho algo bien
- Felicitar con honestidad ciertos logros específicos; sin brindar una felicitación que pueda carecer de autenticidad
- No presionar al niño para que emprenda más de lo que puede manejar de una manera realista

### Conexión

Desarrollar vínculos estrechos con la familia y la comunidad crea un sólido sentido de seguridad que ayuda a guiar hacia importantes valores y evita las rutas destructivas alternas del amor y la atención. Puede ayudar a su hijo a conectarse con otros al:

- Crear un sentido de seguridad física y seguridad emocional dentro de su hogar
- Permitir la expresión de todas las emociones, para que los niños se sientan cómodos durante los momentos difíciles
- Tratar abiertamente el conflicto en la familia para solucionar los problemas
- Identificar un lugar común en donde la familia pueda compartir su tiempo (no necesariamente el tiempo para ver TV)
- Fomentar las relaciones saludables que reforzarán los mensajes positivos

### Carácter

Los niños necesitan fomentar un sólido grupo de enseñanzas y valores para determinar lo correcto y lo incorrecto y para demostrar una actitud afectuosa hacia los demás. Para fortalecer el carácter de su hijo, empiece por:

- Demostrar cómo afectan los comportamientos a los demás
- Ayudar a su hijo a reconocerse como una persona amable
- Demostrar la importancia de la comunidad
- Fomentar el desarrollo de la espiritualidad
- Evitar el racismo o las declaraciones de resentimiento, o estereotipos

### Contribución

Los niños necesitan comprender que el mundo es un lugar mejor porque ellos están en él. Estar consciente de la importancia de la contribución personal puede servir como una fuente de propósito y motivación. Enséñele a su hijo cómo contribuir al:

- Comunicarles a los niños que muchas personas en el mundo no tienen lo que necesitan
- Acentuar la importancia de servir a otros modelando la generosidad

- Crear oportunidades para que cada niño contribuya de alguna manera específica

[Ir arriba](#)

## Enfrentarse

Aprender a enfrentar de manera efectiva el estrés ayudará a su hijo a estar mejor preparado para superar los desafíos de la vida. Entre las lecciones positivas de hacerle frente a las cosas están:

- Modelar las estrategias positivas para enfrentar las cosas constantemente
- Guiar a su hijo para que tenga estrategias positivas y efectivas para enfrentar las cosas
- Comprender que pedirle que deje el comportamiento negativo no funciona
- Saber que muchos comportamientos riesgosos son intentos para aliviar el estrés y el dolor en las vidas diarias de los niños
- No reprobar el comportamiento negativo de su hijo y posiblemente, aumentar su sentido de vergüenza

## Control

Los niños que saben que pueden controlar las consecuencias de sus decisiones tienen más probabilidades de saber que tienen la capacidad de reincorporarse. Cuando su hijo está consciente de que puede marcar la diferencia, también promueve la competencia y la confianza. Puede tratar de capacitar a su hijo al:

- Ayudar a su hijo a comprender que los eventos de la vida no son completamente fortuitos y que la mayoría de cosas que ocurren son el resultado de las decisiones y acciones de otras personas
- Aprender que la disciplina se trata de enseñar no de castigar o controlar; usar la disciplina para ayudar a que su hijo comprenda que sus acciones producen ciertas consecuencias

El Dr. Ginsburg resume lo que conocemos con certeza sobre cómo fomentar el optimismo en los niños a través de lo siguiente:

- Es necesario que los niños sepan que hay un adulto en su vida quien cree en ellos y los ama incondicionalmente.
- Los niños serán fuertes o débiles según nuestras expectativas.

No hay ninguna respuesta simple para garantizar el optimismo en cada situación. Pero podemos intentar ayudar a que nuestros hijos para que tengan la habilidad de enfrentar sus propios desafíos y ser más optimistas, más capaces y más felices.

## Información general sobre el estrés

- Siempre habrá estrés en nuestras vidas.
- El estrés es una herramienta importante que puede ayudar a nuestra supervivencia.
- La reacción de nuestro cuerpo al estrés se puede conciliar a través de una compleja interacción de entrada sensorial, visiones y sonidos, así como el sistema cerebral y nervioso, las hormonas y las células, y órganos del cuerpo.
- Las emociones juegan un papel importante sobre la manera en que experimentamos el estrés ya que el cerebro es el conductor de este sistema. La manera en la que percibimos el estrés y lo que decidimos hacer al respecto puede afectar el resultado de un evento estresante.

**Última actualización** 11/21/2015

**Fuente** Healthy Children Magazine, Winter 2007

La información contenida en este sitio web no debe usarse como sustituto al consejo y cuidado médico de su pediatra. Puede haber muchas variaciones en el tratamiento que su pediatra podría recomendar basado en hechos y circunstancias individuales.