

Desarrollar Habilidades de Resiliencia

Si bien no es posible proteger a nuestros hijos de los altibajos de la vida, podemos brindarles oportunidades para desarrollar resiliencia y que así naveguen con éxito su infancia y adolescencia.

Las investigaciones nos dicen que no es la autosuficiencia, la determinación o la fuerza interior lo que ayuda a los niños con las adversidades, sino la presencia de al menos una relación confiable y de apoyo. Echemos un vistazo a algunas de las formas en que las familias pueden ayudar a los niños a desarrollar resiliencia:

- Sentirse seguro y desarrollar dominio sobre un conjunto de habilidades.
 - Deje que sus hijos jueguen el mismo juego una y otra vez o practiquen la misma canción en el piano. Esto ayuda a desarrollar la sensación de dominio y genera confianza.
- Enséñeles cómo “moldear” un momento o experiencia decepcionante. El objetivo es reconocer lo que fue decepcionante y luego convertirlo en algo positivo.
 - Ejemplo: El juego de béisbol de su hijo se cancela. Puede decir: “Sé que estabas emocionado por jugar y es decepcionante que se cancelara debido a la lluvia. ¿Por qué no pensamos en una actividad diferente para hacer en su lugar?”
- Fomenta una mentalidad de crecimiento
 - Los niños pueden desanimarse fácilmente cuando algo no les sale bien de inmediato o no sobresalen de inmediato en una actividad.
 - Hay poder en la palabra “todavía”. Cuando su hijo se desanime porque “no es bueno en algo y nunca lo será”, puede decirle “Todavía no eres bueno en álgebra. Con más práctica, mejorarás”.
- Practiquen un juego de mesa: Los juegos de mesa son buenos para controlar los impulsos porque enseñan la habilidad de tomar turnos. Los juegos de mesa también requieren el uso de habilidades de funcionamiento ejecutivo: planificación, memorización y flexibilidad mental (cambiar los pensamientos hacia una mejor solución)
- Permita que sus hijos expresen todas sus emociones para que se sientan cómodos pidiendo ayuda en momentos difíciles.
- Anime a los niños a conectarse y compartir tiempo con otras personas (amigos, familiares, vecinos). Esto los alienta a comprender los pensamientos, sentimientos y perspectivas de otras personas.
- Fomentar relaciones saludables que refuercen los mensajes positivos.
- Establecer rutinas. Los niños prosperan con las rutinas cuando somos predecibles.
- Ayude a su hijo a establecer metas razonables y alcanzables. Establecer metas pequeñas ayuda a reducir el estrés, y cuando se cumplen las metas, los niños tienen una sensación de logro.
- Permita que su hijo tome un descanso. El trabajo escolar puede ser estresante y el tomar un descanso alienta a los niños a practicar una buena salud mental.
- Incorpore opciones en las actividades diarias de su hijo. Esto permite que los niños tengan una sensación de control y desarrollan la autoeficacia.