

Parenting for Prevention (Prevención por medio de la Paternidad):

La resiliencia

¿Qué es resiliencia?

En pocas palabras, *la resiliencia* es la capacidad de superar situaciones difíciles, lo que nos permite avanzar con confianza incluso en medio de la adversidad o las dificultades. Como padres, nuestro instinto puede ser intervenir cuando nuestro hijo se enfrenta a la adversidad y tratar de resolverles un problema, o tal vez incluso protegerlos de los desafíos a fin de evitar las dificultades por completo. ¡De hecho, todo lo contrario es cierto! Lo mejor que podemos hacer es apoyarlos en situaciones difíciles, fomentar habilidades apropiadas para resolver problemas y estrategias de afrontamiento, y ayudarlos a aplicar esas lecciones a experiencias futuras.

RESILIENCIA Y ESTRÉS

El estrés es una parte normal de la vida. Un poco de estrés es bueno - nos anima a trabajar más duro, probar cosas nuevas o hacer frente a un riesgo positivo. Otro estrés es malo: interfiere con nuestra capacidad para realizar tareas y puede afectar nuestra salud física y mental.

La resiliencia se desarrolla con el tiempo a medida que aprendemos habilidades más efectivas para la vida que pueden ayudar a mitigar los momentos de estrés malo. Las relaciones de apoyo con los padres, compañeros y otras personas, así como las creencias y tradiciones culturales que nos ayudan a hacer frente a los desafíos de la vida, todo contribuye a la resiliencia de la persona.

Los niños pueden trabajar en el desarrollo de actitudes y comportamientos para desarrollar la resiliencia, lo cual puede ayudar a influir en su capacidad para manejar el estrés:

- ✓ Piense en el cambio como un reto normal de la vida.
- ✓ Crea que tendrá éxito si sigue trabajando para alcanzar sus metas.
- ✓ Tome medidas para solucionar los problemas surgen.
- ✓ Forje relaciones sólidas y mantenga los compromisos con familiares y amigos.
- ✓ Tenga un sistema de apoyo y pida ayuda.
- ✓ Participe de manera regular en actividades de relajación y diversión.

Dr. Kenneth Ginsburg

El modelo de las 7 "C" de la resiliencia

Competencia: Describe la sensación de saber que uno puede manejar una situación de manera efectiva. Podemos ayudar a desarrollar la competencia:

- ~ Ayudando a los niños a enfocarse en las fortalezas individuales
- ~ Capacitando a los niños para tomar decisiones

Confianza: La creencia de un niño en sus propias habilidades se deriva de la competencia. Aumente su confianza:

- ~ Enfocándose en lo mejor de cada niño para que él mismo también lo pueda ver
- ~ Reconocer cuando el niño ha hecho algo bien

Conexiones: El desarrollo de vínculos estrechos con la familia y la comunidad, creando una sensación de seguridad, ayudando a generar valores sólidos y evitando otros caminos destructivos hacia el amor y la atención. Ayude a su hijo a conectarse con los demás:

- ~ Creando un sentido de seguridad física y emocional dentro de su hogar
- ~ Permitiendo la expresión de todas las emociones, para que los niños se sientan cómodos para comunicarse durante los momentos difíciles

Carácter: El conjunto de morales y valores para tener conciencia del bien y del mal y demostrar empatía por los demás. Para fortalecer el carácter de su hijo, comience por:

- ~ Demostrar cómo los comportamientos afectan a los demás
- ~ Ayudar a su hijo a reconocerse a sí mismo como una persona solidaria

Contribución: Los niños deben darse cuenta de que el mundo es un lugar mejor porque estamos en él y comprendemos que la contribución personal puede servir como una fuente de propósito y motivación. Enséñele a sus hijos a contribuir de la siguiente manera:

- ~ Destacando la importancia de servir a los demás modelando la generosidad
- ~ Creando oportunidades para que cada niño contribuya de alguna manera específica

Confrontación: Aprender a confrontar efectivamente el estrés ayudará a su hijo a estar mejor preparado para superar los desafíos de la vida. Las lecciones positivas de confrontamiento incluyen:

- ~ Modelar estrategias positivas de confrontamiento de manera constante
- ~ Guiar a su hijo en el desarrollo de estrategias de confrontamiento positivas y efectivas

Control: Los niños que se dan cuenta de que pueden controlar los resultados de sus decisiones son más propensos a darse cuenta de que tienen la capacidad de recuperarse. El hecho de que su hijo comprenda que puede marcar la diferencia promueve la competencia y la confianza. Puede intentar empoderar a su hijo:

- ~ Ayudando a su hijo a comprender que la mayoría de los acontecimientos de la vida no son puramente aleatorios, sino que ocurren como resultado de las decisiones y acciones de otro individuo
- ~ Aprender que la disciplina se trata de enseñar, no de castigar o controlar

5 pasos para fomentar la resiliencia en sus hijos

Modelar la Resistencia

Una de las mejores cosas que podemos hacer como padres, pero también una de las más difíciles a veces, es modelar la resiliencia. Para hacer esto, debemos ser conscientes de nuestros propios sentimientos sobre la pérdida, el fracaso o la incertidumbre. Cuando podemos identificar nuestras propias estrategias de afrontamiento para situaciones difíciles, podemos apoyar mejor a nuestros hijos durante las suyas.

Empatía

Muéstrele a su hijo que comprende lo que él siente. Use palabras como "Wow, en verdad debe ser decepcionante/frustrante que hayas perdido el juego". Validar sus sentimientos ayuda a desarrollar la autoestima y la resiliencia.

Crear sentido

Cuando su hijo esté listo para hablar más, hágale preguntas para ayudarlo a comprender mejor la situación y dárle una sensación de control. Por ejemplo, "¿Crees que no te fue bien en la prueba porque no te preparaste tan bien como has debido?"

Tolerar la incertidumbre

Pueden suceder cosas en nuestras vidas sobre las cuales no tenemos ningún control. Por ejemplo, la enfermedad de un miembro de la familia puede dar miedo porque puede no tener sentido para un niño. Usar la empatía para reconocer sus sentimientos y hablar con ellos para darle sentido a la situación puede tranquilizar sus temores y ayudarlos a confrontar la situación.

Resolver los problemas

Los niños no tienen el beneficio de una vida de experiencias de las cuales sacar provecho cuando enfrentan un problema nuevo. Para prosperar, los niños deben aprender de los errores, pero necesitan su ayuda para desarrollar habilidades constructivas de toma de decisiones. Intente hacer una tormenta de ideas o juegos de roles con su hijo para ayudarlo a encontrar sus propias soluciones.

Adaptado de 5 pasos para fomentar la resiliencia en su hijo. GoodTherapy.org 22 de julio de 2014 Ruth Wyatt MA, LCSW

La información incluida en esta hoja de consejos fue adaptada de algunos de los siguientes recursos

Asociación Americana de Psicología: Guía de resiliencia para padres y profesores

<http://www.apa.org/helpcenter/resilience.aspx>

El mejor comienzo

http://www.beststart.org/resources/hlthy_chld_dev/pdf/BSRC_Resilience_English_fnl.pdf

HealthyChildren.org

<https://www.healthychildren.org/English/healthy-living/emotional-wellness/Building-Resilience/Pages/The-7-Cs-Model-of-Resilience.aspx>

Kenneth Ginsburg, M.D., M.S. Ed, Ph.D.- Cómo promover la resiliencia: 7C

http://www.fosteringresilience.com/7cs_parents.php

Kenneth Ginsburg, M.D., M.S. Ed, Ph.D.: Desarrollar la resiliencia en niños y adolescentes y criar niños para prosperar

www.fosteringresilience.com/books.php

RECURSOS

"Parenting for Prevention" es una serie educativa de la Coalición "Decisions at Every Turn" para padres y otros adultos interesados en aumentar la conciencia y el conocimiento sobre asuntos importantes de la juventud y para alentar el diálogo sobre la toma de decisiones saludables.

Visite <http://www.AshlandDecisions.org/parent-tip-sheets.html> para nuestra colección de hojas de consejos.

Decisions at Every Turn Coalition • 65 Union Street, Ashland MA 01721 www.AshlandDecisions.org • CoalitionInfo@AshlandDecisions.org • 508.881.0177 x8284