



¿Cómo puedo ayudar a mi hijo(a) a que desarrolle resiliencia?

El concepto resiliencia se refiere a la habilidad para lidiar con retos y recuperarse con mayor rapidez de eventos o sentimientos negativos. Algunos de los componentes que contribuyen de manera efectiva, a desarrollar estados de resiliencia son: tener buenas relaciones, ser capaz de manejar con los sentimientos, sentirse competente de poder resolver los problemas y tener una actitud positiva.

Dentro de los factores que pueden afectar positivamente al desarrollo de resiliencia en tu hijo(a) están:

- Relacionarse bien con por lo menos una persona.
- Tener acceso a un sistema de apoyo amplio tales como la familia extendida y amigos cercanos.
- Estructurar y tener reglas en la casa.
- Experiencias positivas en la escuela.
- Autoestima alta.
- Tener personas que brinden buenos ejemplos.

Es normal que los niños(as) a su edad se disgusten con facilidad. Aunque ellos pueden hacer muchas cosas solos, todavía son bastante dependientes de los adultos. Ellos necesitan mucho apoyo, especialmente en situaciones sociales que son nuevas. Están empezando a desarrollar la habilidad de controlar sus impulsos, pero no siempre serán capaces de lograrlo.

Hay conductas comunes que podrán ser vistas desde Kindergarten hasta Tercer Grado. Mientras tu niño(a) crece, es importante que reciba tu ayuda para desarrollar seguridad en sí mismo(a). Apoya a tu niño(a) a que haga actividades que disfrute y que les permita desarrollar un sentido de logro y de éxito. Leer, correr la bicicleta sin ruedas de aprendizaje, preparar comida o aprender a tocar algún instrumento musical son algunas de las cosas que pueden ayudar a tu hijo(a) a ganar confianza en sí mismo(a).

Como padre/madre puedes desarrollar tu propia resiliencia. Este proceso te va a ayudar a fortalecerte como padre o como madre. Entre las acciones para alcanzar un estado de resiliencia se encuentran las siguientes:

- Cultiva tus propias relaciones con los amigos(as) y con los seres queridos.

childrenswi.org/elearningcenter

- Busca ayuda, consejos y experiencias positivas que te ayuden a disfrutar y a apreciar el regalo de ser padre o madre.
- Usa las destrezas de la vida para llegar a la raíz de los problemas y determinar el mejor plan de acción.
- Comprende qué cosas o situaciones puedes controlar y deja escapar las cosas que no puedes controlar.
- Maneja efectivamente tus emociones.
- Piensa de forma optimista y asume actitudes positivas.