



## ¿Cómo puedo ayudar a mi adolescente para 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 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.

Ayuda a tu adolescente a salir adelante y a desarrollar destrezas para resolver sus propios problemas. Dale la oportunidad para que haga cosas propias de su edad con sus amigos(as). No caigas en la trampa de la sobreprotección. Los adolescentes desarrollan destrezas para resolver problemas venciendo las adversidades.

Es importante que ayudes a tu adolescente a desarrollar confianza en sí mismo(a) mientras va creciendo. Ayúdalo para que haga actividades que le diviertan mientras desarrolla sentido de logro y adquiere nuevas destrezas. Tu hijo(a) adolescente puede ganar confianza en sí mismo(a) cuando consigue su primer trabajo, obtiene su licencia de conducir, logra buenas calificaciones en un examen, en la clase o la escuela y cuando lo aceptan en algún equipo deportivo, entre otras experiencias positivas de las cuales tú puedes ser facilitador.

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.
- Busca ayuda, consejos y experiencias positivas que te ayuden a disfrutar y a apreciar el regalo de ser padre o madre.

[childrenswi.org/elearningcenter](http://childrenswi.org/elearningcenter)

- 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 a las cosas que no puedes controlar.
- Maneja efectivamente tus emociones.
- Piensa de forma optimista y asume actitudes positivas.