

# La capacidad para sobrellevar dificultades: Cómo desarrollar resiliencia en usted y su niño



**M**uchas familias enfrentan situaciones de tensión como tener un padre con depresión, violencia en la comunidad o pobreza. Adversidades como éstas pueden ser dolorosas para los hijos. Pero lo esperanzador es que la investigación en niños con estos problemas ha demostrado que muchos muestran *resiliencia* y les va sorprendentemente bien. **Resiliencia** es la capacidad para afrontar la tensión causada por estas situaciones difíciles. Usted puede promover la resiliencia en su niño y desarrollarla en usted mismo. Recuerde que no todos los niños en circunstancias difíciles terminan igual. Promover la resiliencia en usted y su niño puede ayudarles a sentirse más fuertes.

## ¿Cómo puedo desarrollar resiliencia en mi niño y en mí?

Es posible desarrollar habilidades para afrontar dificultades en la familia incluso en condiciones de tensión o durante épocas difíciles. Los siguientes consejos ayudan a promover la resiliencia. Poner energía cada día aunque sea sólo en una de estas actividades puede beneficiar a usted y su niño.

**Cúidese bien y enseñe a su niño a cuidarse:** dedique tiempo a cuidarse: coma saludablemente, haga ejercicio y descanse. Esto le ayudará a sentirse más fuerte y a enseñarle a su niño buenos hábitos para toda la vida.

**Forme un vínculo fuerte con su hijo(a):** desarrolle un vínculo consistente y cariñoso mostrándole afecto y respondiendo a sus necesidades. La crianza con ternura y atención puede ayudar a fortalecer a su niño y apoyar su propia eficacia como padre.

**Promueva las habilidades sociales:** enséñele a su niño cómo hacer amigos. Al acercarse a sus amigos usted puede recibir apoyo y sentirse menos aislado en momentos de tensión y crisis. Esto ayuda a que su niño vea lo que significa ser sociable y aprenda a llevarse bien con otros. Anímelo a jugar con otros niños y hágalo participar en actividades grupales positivas como deportes o clubes.

**Mantenga una rutina diaria:** saber qué esperar es reconfortante para niños y adultos. Mantenga una rutina asegurando que su niño vaya regularmente a Head Start, a la escuela y a otras actividades positivas en la comunidad. Los rituales diarios simples con su niño, como leer juntos un cuento cada noche antes de ir a dormir, también son reconfortantes.

**Promueva una autoestima positiva:** es importante aprovechar sus fortalezas y las de su niño. Ayude a su niño a confiar en sí mismo y a probar actividades nuevas. Elógielo cuando tenga éxito. Enséñele a aprender de las dificultades. Sea paciente con usted mismo y reconozca sus propios éxitos, tanto grandes como pequeños.





**Enséñele a su niño a reír y disfrutar de la vida tratando de hacerlo usted mismo:** anime a su niño a divertirse, a jugar y a disfrutar de las cosas positivas de su niñez. Busque lugares seguros y económicos para ir en su vecindario, como su biblioteca pública o un parque local. ¡Salir puede ser beneficioso para los dos!

**Hable con su niño sobre las dificultades en forma que él o ella pueda entender:** los padres suelen creer que si no hablan de una situación muy difícil delante de sus hijos, ellos no se enterarán de que hay un problema. Pero los niños son muy sensibles al estrés de los padres y suelen percibir que algo que no anda bien. Ocultar un problema suele causar más tensión que comentarlo abiertamente. Esto no significa que los niños deban participar en los problemas de los adultos, pero si usted está pasando por un momento difícil deben saberlo para entender que no es por culpa de ellos. Una explicación simple como “Mamá está enojada por algo que pasó en el trabajo” o “Papá está triste porque el abuelo está enfermo” puede ser suficiente. Escuche atentamente todas las preguntas de sus hijos

y procure contestar de forma que se sientan lo más seguros posible. Decirle a un niño que “no hay ningún problema” suele causarle más tensión que reconocer las dificultades con una explicación simple.

**Concéntrese en las esperanzas:** dedique tiempo regularmente para reflexionar sobre los aspectos positivos de su vida. Relaciónese con personas y organizaciones que refuercen su sensación de esperanza. Aliente a su niño a pensar positivamente en el futuro compartiendo sus sueños y aspiraciones con él o ella.

**Aun en las mejores circunstancias, criar a un niño puede ser difícil. Si necesita ayuda o tiene preguntas, aproveche los recursos que tiene a su disposición: hable con el maestro de su niño, familiares, un vecino o profesionales de su comunidad. Ser una fuente de aliento y apoyo puede ser una de las cosas más importantes que usted haga por su niño y por usted.**

---

**Para recibir más apoyo con este tema, por favor, lea los siguientes materiales de Family Connections:**

**Artículos cortos:**

*La crianza de los hijos en épocas difíciles: Cómo enfrentar la depresión*

*Autorreflexión en la crianza de los hijos: Ayuda para salir adelante en épocas difíciles*

**Recursos adicionales**

American Psychological Association. “Resilience Guide for Parents and Teachers.” American Psychological Association.

<http://www.apahelpcenter.org/featuredtopics/feature.php?=6> (ingresado el 29 de septiembre de 2007).

Grotberg, Edith. “A Guide to Promoting Resilience in Children: Strengthening the Human Spirit.” ResilienceNet. <http://resilnet.uiuc.edu/library/grotb95b.html> (ingresado el 29 de septiembre de 2007).

*La capacidad para sobrellevar dificultades: Cómo desarrollar resiliencia en usted y su niño* fue desarrollado por el programa Family Connections de Children’s Hospital Boston, con un subsidio del Proyecto de Innovación y Mejora (Innovation and Improvement Project) de la Oficina de Head Start, Administration for Children and Families, U.S. Department of Health and Human Services. Los autores de *La capacidad para sobrellevar dificultades: Cómo desarrollar resiliencia en usted y su niño* son Mary Watson Avery, William R. Beardslee, Catherine C. Ayoub, Caroline L. Watts y Kristin Stephenson. Copyright Children’s Hospital Boston, enero de 2008.

