

## CÓMO DESARROLLAR RESILIENCIA-CAPACIDAD DE ENFRENTARSE A LAS DIFICULTADES- EN LOS NIÑOS Y ADOLESCENTES

### LO QUE ESTÁ PASANDO

En estos momentos, nos enfrentamos a una situación nueva para todos nosotros, como es la lucha con el Conoravirus - Covid 19, todo esto está generando en la población diferentes actitudes, que se pueden utilizar para reflexionar con nuestros hijos/as.

VEMOS PERSONAS QUE AYUDAN DIRECTAMENTE DE FORMA ADMIRABLE. LOS SANITARIOS, LAS FUERZAS DE SEGURIDAD DEL ESTADO, LA UNIDAD MILITAR DE EMERGENCIAS -UME-, VOLUNTARIADO, EMPRESAS QUE ESTÁN DONANDO MATERIAL, VECINAS QUE DEDICAN SU TIEMPO EN HACER MASCARILLAS, HACER LA COMPRA A VECINOS MAYORES.....

La población está confinada en sus casas y la mejor ayuda en estos momentos es mostrar nuestra responsabilidad individual de quedarnos en casa. Es la única manera de hacer efectivo el trabajo de las personas que de forma directa, se están enfrentando con este problema.

La capacidad de lidiar con y recuperarse después de un revés es importante para sus futuros. Los expertos llaman a esto “resiliencia”, y es una habilidad que se puede aprender.

Lo que usted puede hacer Puede ayudar a sus hijos a desarrollar **resiliencia** tomando los siguientes pasos:



• **Modele una perspectiva positiva.** Los niños aprenderán de la capacidad de sus padres de recuperarse de las dificultades. Cuando esté enfrentando un desafío, modele una actitud positiva. Recuerde a sí mismo y a su hijo que el problema actual es solo temporal y que “todo se mejorará”.

• **Cree confianza.** Comente con frecuencia sobre lo que su hijo/a hace bien. Note cuando él o ella demuestre atributos como la bondad, persistencia e integridad, empatía (ponerse en el lugar del otro).



- **Cree conexiones.** Cree una familia fuerte y amorosa y anime a su hijo a hacer buenas amistades. Esto ayudará a asegurar que su hijo/a tenga buenos apoyos en tiempos de dificultad.



- **Aliente el establecimiento de metas.** Enséñele a los niños a fijar metas realistas y trabajar paso a paso hasta cumplirlas. Hasta los pasos pequeños pueden aumentar la confianza y resiliencia.

### **Vea los desafíos como oportunidades de aprendizaje.**

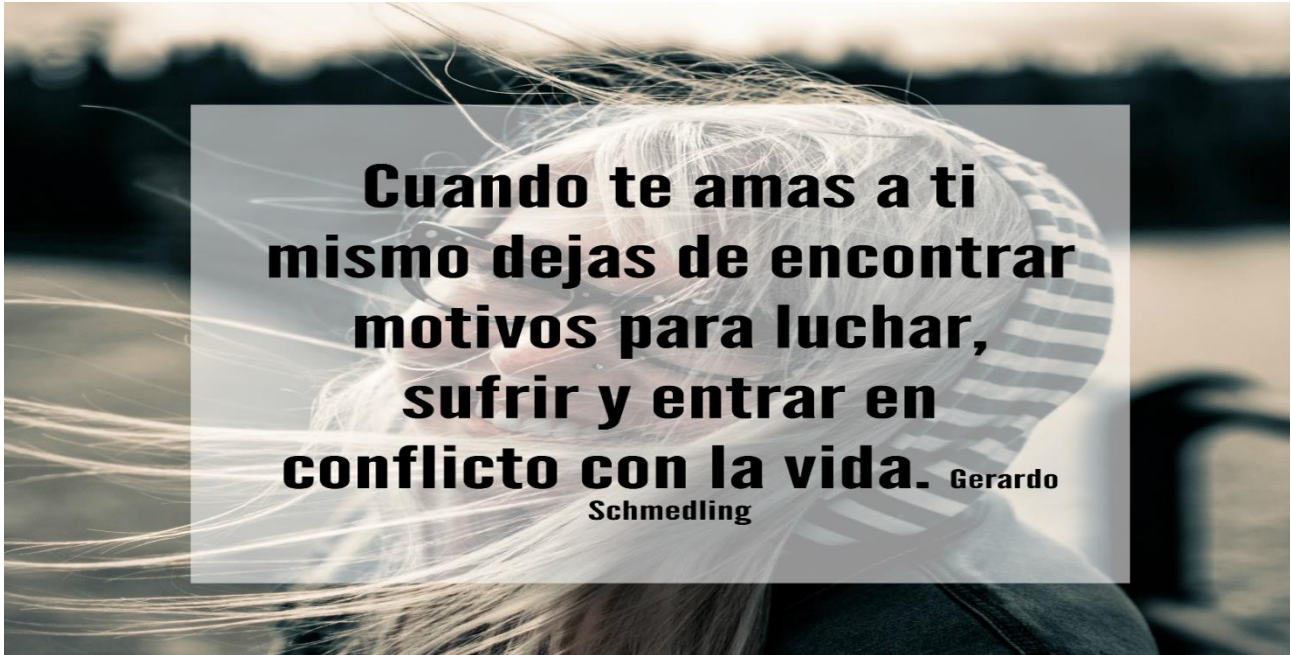
A menudo es durante los tiempos difíciles cuándo más aprendemos.

Resista el deseo de arreglarle los problemas a su hijo, pues esto podría darle a su hijo/a la impresión que usted no cree en sus habilidades de manejar el asunto. Más bien,

ofrézcale su amor y apoyo y demuestre su fe en la habilidad de su hijo de lidiar con sus problemas. Recuérdele a su hijo las ocasiones pasadas cuando él pudo solucionar sus propios problemas.



- **Enseñe la importancia de cuidarse a sí mismo.** Es más fácil lidiar con muchos de los desafíos de la vida cuando comemos y descansamos bien y hacemos suficiente ejercicio. Cuidarse a sí mismo también puede significar tomar un descanso de la preocupación para relajar y divertirse.



- **Ayude a otros.** Fortalezca a su hijo dándole oportunidades para ayudar en la casa o hacer un voluntariado (apropiado para su edad) en su escuela, vecindario...

