



CHAMPAGNAT  
MARISTAS



**Cómo desarrollar la  
resiliencia en  
nuestros hijos**

La resiliencia supone la capacidad de adaptación de los niños/as ante circunstancias adversas o perturbadoras. La resiliencia, ya sea en niños o adultos, supone una cualidad que debemos fomentar.

Como adultos, tenemos un papel mucho más importante de lo que creemos sobre los niños, especialmente sobre nuestros hijos. Les transmitimos cómo afrontamos las adversidades, aceptamos nuestras emociones y lidiamos con lo que ocurre en nuestro alrededor.



## Cómo ayudar a los niños a desarrollar resiliencia

Algunos niños son por naturaleza más resilientes que otros. Sin embargo, la resiliencia es una capacidad que se puede enseñar en la casa. A continuación, se brindarán algunas maneras de ayudar a nuestros niños a afrontar la adversidad y desarrollar resiliencia:

- **Reconozca sus sentimientos.** Lidar con dificultades o desilusiones no es grato. Decir a los niños que no es tan malo como parece o que no deberían sentirse mal, no los hace más fuertes ni los ayuda a sobrellevar la situación. Es mejor ayudarlos a reconocer y hablar de sus sentimientos, incluso los negativos. La autoconciencia es una parte importante de la resiliencia.
- **Hable abiertamente de sus fortalezas.** Puede que sea difícil ver los desafíos del pasado si nos fue mal o nos costó hacer algo. Ayude a los niños a ver y entender sus fortalezas, sin exagerar. Señale cómo esas fortalezas los han ayudado en situaciones difíciles.



- **Ofrezca apoyo pero no intervenga.** Los niños resilientes se sobreponen y vuelven a intentarlo. Buscan soluciones. Propicie ese comportamiento ofreciendo ayuda, pero sin intervenir para arreglar las cosas. Evitar los desafíos no desarrolla resiliencia, pero solucionarlos sí.
- **Anímelos a pedir ayuda.** Los niños necesitan saber que tener dificultades o equivocarse no es un signo de debilidad y que pedir ayuda es una fortaleza. Pregúnteles qué necesitan para superar una situación o para mejorar en algo. Discutan quién podría ayudar, en caso de que no pueda ser usted.
- **Ayúdelos a ver que las cosas pueden mejorar.** Creer que las cosas pueden mejorar con esfuerzo y que no estamos atrapados en el lugar en el que estamos juega un papel importante en la resiliencia. Esta manera de pensar se puede enseñar. Descargue actividades para practicar esta habilidad.





**Referencias:**

- Quisbert Gómez, Magalí Maya. (2014). Capacidad resiliente en niños y niñas de 9 a 12 años que pertenecen a familias monoparentales de la unidad educativa "general Esteban arce". Revista de Investigacion Psicologica, (11), 43-66. Recuperado en 12 de octubre de 2021, de [http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2223-30322014000100004&lng=es&tlng=es](http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2223-30322014000100004&lng=es&tlng=es).
- <https://www.apa.org/topics/resilience/guia>.