



CHAMPAGNAT  
MARISTAS

# Cómo desarrollar la resiliencia en nuestros hijos adolescentes



Todos los seres humanos, en algún momento de nuestras vidas, tenemos que enfrentarnos a circunstancias que nos afectan y son capaces de dejarnos sumidos en la tristeza. Sin embargo, tenemos la capacidad de salir adelante frente a las adversidades, reconstituírnos y superarnos.

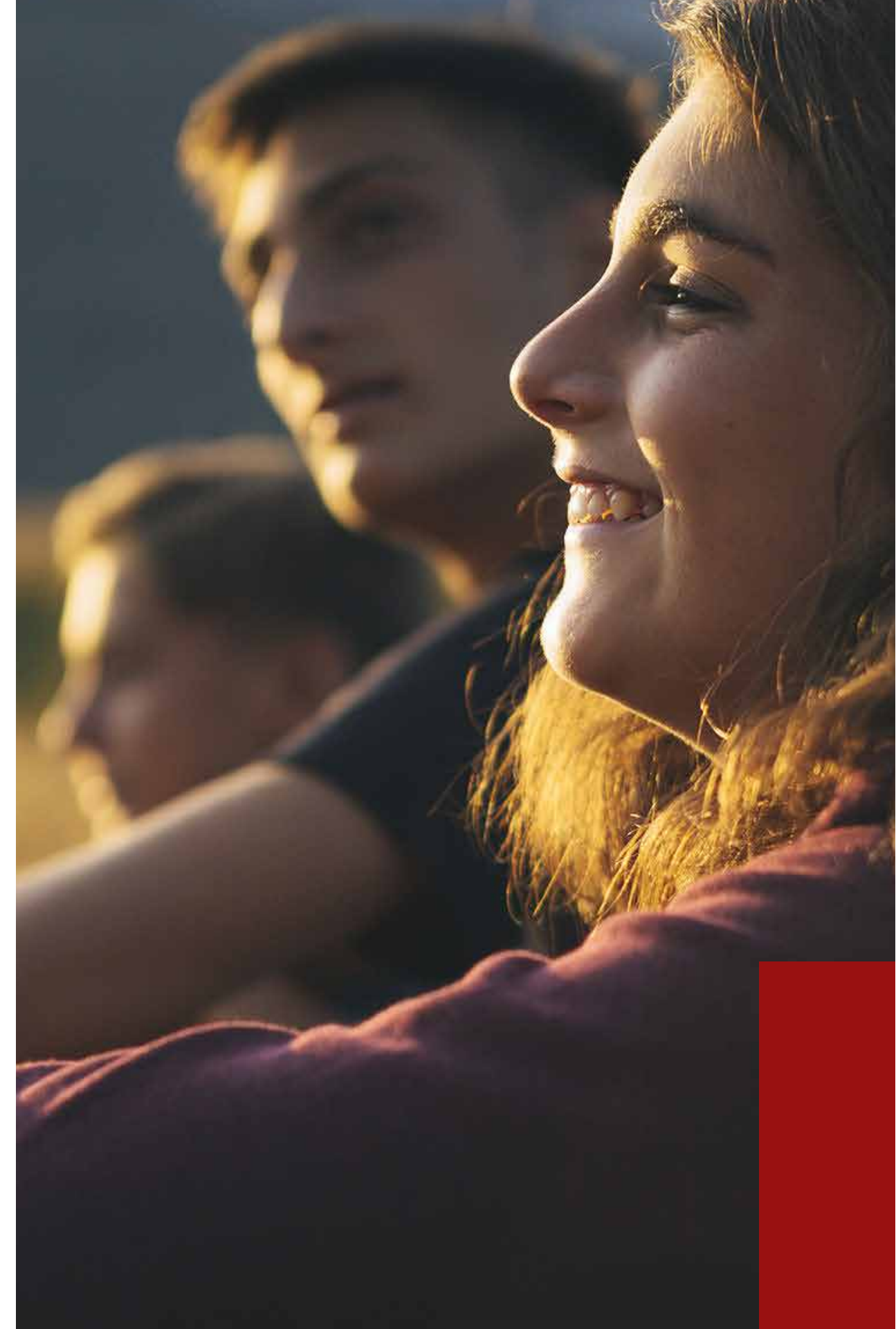
Es así como los adolescentes también enfrentan desafíos en los diferentes ámbitos de sus vidas, algunos más demandantes y complejos que otros. La capacidad de lidiar con ellos y recuperarse es lo que se conoce como resiliencia. Cuando hablamos de resiliencia, hablamos de autoestima, capacidad de introspección, tolerancia a la frustración, creatividad, autonomía, capacidad de relacionarse y resolver problemas, flexibilidad y sentido del humor.



Es importante señalar que la resiliencia no es una habilidad o capacidad absoluta que se adquiere de una vez y que es para siempre, sino que es el resultante de la interacción constante entre la persona y su entorno y se puede entrenar con una serie de estrategias. A continuación, les ofrecemos algunas sugerencias que podrían contribuir a que sus hijos desarrollen la resiliencia:

- Modele una perspectiva positiva. Los hijos 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 temporal y que “todo mejorará”.
- Cree confianza. Comente con frecuencia sobre lo que su hijo hace bien. Note cuando demuestre atributos como la solidaridad, persistencia e integridad.
- Cree conexiones. Cree una familia fuerte y amorosa y anime a su hijo a hacer buenas amistades. Esto ayudará a asegurar que tenga buenos apoyos en tiempos de dificultad.
- Aliente el establecimiento de metas. Enséñeles a sus hijos 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 cuando más aprendemos. Resista el deseo de solucionarle los problemas a su hijo, pues esto podría darle la impresión de que usted no cree en sus habilidades de manejar el asunto, sugerimos, más bien, buscar desarrollar la autonomía en su hijo. Ofrézcale su amor, apoyo, orientación y demuestre su fe en su habilidad de lidiar con los problemas. Recuérdele a su hijo las ocasiones pasadas cuando él pudo solucionar sus propias dificultades.
- 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 (todo organizado en horarios).
- 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 o vecindario.
- Enseñar a ganarse las cosas con esfuerzo y de a pocos, y refuerce la idea de que no siempre se consigue lo que uno espera.







**Referencias:**

<https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/14440-conozca-sobre-la%20resiliencia-la-capacidad-de-sobreponerse-a-los-problemas>  
<https://www.apa.org/topics/resilience/camino>