

## **COLUMNA PSICOLOGÍA AL DÍA**

**JUEVES 20 DE ABRIL DEL 2017**

### **EL TEMA DE HOY**

## **LA RESILIENCIA EN LOS NIÑOS**

Un niño/a que haya vivido en su temprana infancia alguna experiencia traumática y de gran dolor, puede recuperarse y sobreponerse a ello a través de la resiliencia.

Es más, será capaz incluso de salir fortalecido. Se podría decir que la resiliencia es la entereza más allá de la resistencia.

**Resiliencia** es la capacidad que tiene el ser humano para afrontar las dificultades, los problemas y las adversidades de la vida, superarlas y transformarlas en algo positivo.

Los niños se enfrentan a retos cada día. También en la adolescencia. De hecho muchos adultos recuerdan sus años de la escuela, por ejemplo, como los más duros y traumáticos, de ahí la necesidad de aportar estrategias básicas con las cuales, asentar las bases de una necesaria e imprescindible resiliencia.

**Fomentar esta resiliencia es posible desde la infancia.** No es necesario que pasen más años para que el pequeño/a adquiera esta valiosa actitud. Los problemas de los niños son, por supuesto, de una dimensión diferente a la de los adultos.

Pero esto no quiere decir que no se pueda fomentar la resiliencia, pues al fin y al cabo son problemas.

## Cómo fomentarla:

### **Aprender a hacer amigos.**

**Para fomentar la resiliencia es necesario enseñarles a hacer amigos.** El aislamiento es un factor que promueve la inseguridad y el miedo. Un niño/a aislado es necesario prestarle atención. No todos los niños cuentan con una gran habilidad para manejarse socialmente, es necesario que les ayudemos un poco en esta tarea.

**Cuidado pues no contar con amigos puede ser un tema muy sensible para un niño/a.** Por lo tanto nunca es una buena idea señalarle como el culpable de esta situación. Si lo hacemos es probable que adopte alguna de estas actitudes: encerrarse en sí mismo/a para protegerse o realizar intentos desesperados y a veces incluso peligrosos para que alguien lo acepte.

Por otro lado un niño/a que no tiene amigos normalmente es un niño/a inseguro. Por lo tanto como adultos tenemos que reforzar esa seguridad animándole en su entorno social. También podemos corregirle, pero **centrándonos siempre en comportamientos concretos** y evitar hacerlo en público o delante de los demás.

### **Establecer y mantener una rutina.**

**Establecer una rutina es fundamental para los niños, especialmente para los más pequeños. Les da una sensación de seguridad y de estabilidad.** Disminuye sus temores y sus ansiedades porque saben lo que va a ocurrir a continuación. Además, la rutina le permite al niño/a evaluar si está viviendo “correctamente” o no.

Deben existir horarios para acostarse y levantarse. También los horarios de la comida deben estar muy definidos. Lo mismo debe ocurrir con los tiempos de escuela, de tareas e incluso descansos. Estos horarios solo deben ser alterados si hay razones para hacerlo.

## **Aprender a cuidarse.**

**El niño/a tiene que aprender a ser responsable con una motivación: su propio bienestar.** Esto no quiere decir que deba cuidarse solo/a. Más bien que debe pensar en su bienestar físico y emocional cuando esté solo/a y no tenga el amparo de los padres o adultos de la familia.

Es importante que cuando se le dé la comida, le indique por qué es saludable para él o ella, y la importancia que esto tiene. También es bueno que inculques lo bueno del deporte, la risa, la higiene y la buena presentación personal. **Así aprenderán el auto cuidado con la práctica.**

## **Descansar.**

El descanso es tan importante como el trabajo. Para **realizar las actividades de forma adecuada es bueno que el cuerpo esté descansado y la mente despejada.** Por ejemplo, de nada sirve estudiar mucho si no dejamos que nuestra mente asimile y procese todo ese conocimiento con el que trabajamos.

**Sera necesario que les des el ejemplo y respetes el tiempo de descanso.** Por otro lado, descansar no significa necesariamente estar sin hacer nada, simplemente en muchos casos podemos lograr sus beneficios realizando actividades que no requieran un gran nivel de atención o esfuerzo.

## **Aprender a establecer metas.**

Este es un elemento trascendental. **Es bueno que los niños aprendan a fijarse metas razonables en función de sus capacidades y recursos.** El hecho de que aprenda a marcarse metas que van a demandarle un esfuerzo, pero que al mismo tiempo puede lograr, va a ser un refuerzo enorme para su autoestima. Ya sea en la infancia o durante toda la vida.

**Por otro lado, más que metas de logro, los niños necesitan en esta etapa metas de cumplimiento.** Esto quiere decir que, por ejemplo, en lugar de pedirle que alcance determinada calificación en la escuela, más bien la meta debe ser que aprenda unas buenas técnicas de estudio y

que las ponga en práctica un rato todos los días. Celebra que lo haya hecho. Hazle ver que esto es en sí mismo un gran logro.

### **Aprender a ver las dificultades como un reto.**

**Hay muchas situaciones diarias que los pequeños ven como grandes dificultades.** Recuerda que son seres frágiles e inmaduros. Para ellos, no poder alcanzar o lograr algo puede ser fuente de gran frustración.

Es ahí donde es bueno que conviertas ese “gran problema” en algo relajado, que se puede resolver. Muéstrale con tu actitud que la angustia puede estar de más. **Evalúa con él o ella y con optimismo cómo se puede resolver la situación.**

Si educamos niños responsables que toman el control sobre sus propias cosas, conseguiremos adultos más eficaces gestionando su vida y sus emociones, personas que siempre se esforzarán en primer lugar por sus acciones.

**Aunque la mayoría de las cosas que nos ocurren se deben a nuestras propias decisiones, todos** sabemos que en ocasiones la vida nos trae cosas imprevistas que escapan a nuestro control. De ahí la necesidad de saber afrontarlas con estrategias propias que ya hayamos aplicado con anterioridad en otras situaciones.

El aprendizaje del día a día, el tomar conciencia de uno mismo en sociedad, y el esfuerzo por mantener vínculos sanos, **enseñará a los niños afrontar sus propios retos siendo así más resilientes, en consecuencia, más felices,** regalo que si se da en la infancia, evitara muchos problemas tanto en esa etapa, como en las futuras.

Fomentar la resiliencia, es uno de los grandes retos de la crianza, por ello si consideras que te cuesta fomentarla en tus hijos será bueno que te apoyes con un profesional en psicología para lograrlo.

Estimado lector si desea que la Dra. En Psic. Laura Álvarez Alvarado toque algún tema en especial o Consultarla favor de comunicarse a los.

TELS.01 (998) 2-89-83-74 y al 01(998) 2-89-83-75 EXT: 101 Y 102.

E-mail [laurisalbavera@hotmail.com](mailto:laurisalbavera@hotmail.com)

Página Web [www.clinicadeasesoriapsicologica.com](http://www.clinicadeasesoriapsicologica.com)

**TAMBIEN DAMOS CONSULTA EN PLAYA DEL CARMEN. Les envío un cordial saludo y les reitero mi cariño, agradezco la cantidad de llamadas, felicitaciones y los temas que me solicitan que son de interés para usted. A lo largo de los años que llevo escribiendo para este H. Periódico.**