

El Comité de Resiliencia, Bienestar y Prevención para Niños y Adolescentes de la Administración de Salud del Comportamiento ha definido la resiliencia como: "una capacidad innata para recuperarse de la adversidad y el cambio a través de un proceso de adaptación positiva. Para los jóvenes, la resiliencia es un proceso fluido y dinámico que se ve influenciado a lo largo del tiempo por los sucesos de la vida, el temperamento, la percepción, los conjuntos de habilidades y la capacidad principal de los cuidadores y el entorno social para nutrirlos y brindarles un sentido de protección, competencia y apego seguro". También para los adultos, la resiliencia es la capacidad de adaptarse y crecer en tiempos de decepción, estrés e incertidumbre. Esto se puede aprender y practicar mediante el uso de habilidades que conducen a un sentido de competencia, optimismo, preocupación por los demás y una actitud equilibrada frente a la vida. Cultivar una sensación de bienestar, que puede ayudarle a recuperarse, incluso frente a los dolores y los fracasos de la vida, es ser resiliente.

Padres, madres, cuidadores, otros integrantes de la familia y otros adultos en la vida de los niños tienen la responsabilidad y la oportunidad de mostrarles formas de sentirse seguros, conectados, valorados, capaces y respetados. Hay casos que, por una variedad de razones, pueden ser más desafiantes debido a la adversidad, el trauma o las condiciones de vida inseguras. Por otro lado, los niños pueden crecer en entornos enriquecedores y, aun así, debido a la genética, la química cerebral o una discapacidad del desarrollo o del aprendizaje, pueden tener un trastorno emocional, de salud mental o del comportamiento. Sin importar si la razón es la naturaleza, la crianza o una combinación de ambas, el resultado es que los sistemas familiares a menudo están sobrecargados y la sensación general de bienestar y seguridad del niño puede verse comprometida. Si bien el riesgo es un factor que contribuye a los malos resultados, no es un hecho, ya que padres, madres y cuidadores, con el apoyo de otras personas, pueden ayudar a todos los niños a adquirir y mantener un sentido de sus propias fortalezas y habilidades. A continuación se presentan algunas sugerencias que padres, madres y cuidadores pueden seguir para ayudar a los niños a ser más resilientes y al mismo comprender la importancia de cuidarse a sí mismo para fomentar las interacciones familiares positivas, las relaciones y el crecimiento personal.

### ¿De qué manera pueden padres, madres y cuidadores apoyar la resiliencia de los niños?

- Mostrar formas de tener resiliencia a diario y manejar el estrés y el cambio
- Tener expectativas altas pero realistas según la edad y la etapa de desarrollo del niño
- Ver el mundo a través de la edad de su hijo y la alegría que puede generarse para ambos
- Fomentar la exploración, la autosuficiencia y la toma de riesgos saludables
- Brindar consuelo en tiempos de angustia
- Promover un sentido de seguridad y confianza y establecer límites, reglas y estructuras que de manera justa y coherente
- Promover el amor por el aprendizaje y la curiosidad
- Mostrar con el ejemplo cómo admitir y aprender de los errores
- Enseñar y demostrar a los niños la importancia de la responsabilidad personal
- Promover el sentido del humor, la alegría y el deleite de su imaginación
- Inculcar un sentido de orgullo en su familia, así como en sus tradiciones y rituales culturales
- Mostrar formas de ser determinado, incluso cuando se sienta frustrado o decepcionado
- Fomentar, dentro de ciertos límites, la necesidad de autonomía y expresión de libre albedrío del niño
- Tratar de tener comidas y horas de sueño regulares y relajantes
- Enseñar formas de negociar que sean respetuosas y permitan que su hijo se sienta escuchado
- Inculcar en los niños un sentido de valores y también el respeto hacia otros puntos de vista

- Ayudar a los niños a disfrutar de tiempos de paz y tranquilidad
- Fomentar la buena nutrición, el ejercicio, la buena alimentación y la aptitud física
- Promover una sensación de asombro y admiración por la naturaleza y el universo
- Enseñar la gratitud y el reconocimiento de las bendiciones en la vida
- Ser optimista y promover un sentido de esperanza en su hijo para su futuro
- Brindar oportunidades para desarrollar amistades y un sistema de apoyo social
- Intentar fomentar la capacidad de su hijo para descubrir la vida a través de pruebas, errores y éxitos
- Ser el mayor defensor de su hijo mientras le enseña a defenderse por sí mismo
- Encontrar consuelo en las pequeñas cosas y gratitud en sus propios logros y contribuciones
- Ser consciente de cómo su manera de pensar ayuda o perjudica su situación
- Generar y mantenerse en contacto con amigos y un sistema de apoyo
- Estar dispuesto a pedir ayuda y brindársela a los demás cuando pueda
- Encontrar momentos tranquilos todos los días para relajarse y reflexionar
- Si es importante para usted, alimente su necesidad de intimidad y cercanía con una pareja
- El estrés puede tener sus beneficios, pero sepa también cómo prevenir y limitar sus efectos nocivos
- Mantener un sentido de autonomía fuera de su rol como padre, madre y cónyuge
- Ser un aprendiz de por vida; disfrute de aprender nuevas ideas
- Tener expectativas realistas de usted mismo y de los demás
- Buscar los recursos necesarios para apoyar el crecimiento y el desarrollo familiar
- Encontrar/desarrollar la confianza para velar por el beneficio de su hijo y su familia
- Promover formas de sentirse competente, conectado y satisfecho con la vida

## ¿Qué pueden hacer padres, madres o cuidadores para cuidar de sí mismos?

### ¡Es importante que se cuide usted también!

- Encontrar formas de cuidarse en función de lo que le gusta hacer
- Tener una salida/pasatiempo creativo para el autoenriquecimiento

## Enlaces a recursos

### Mind Resilience

[www.mindresilience.org](http://www.mindresilience.org)

### National Resilience Resource Center

[www.nationalresilienceresource.com](http://www.nationalresilienceresource.com)

### Strengthening Families: Center for Study of Social Policy

[www.cssp.org](http://www.cssp.org)

### National Family Resiliency Center

[www.nfrchelp.org](http://www.nfrchelp.org)

### Science of Resilience: Harvard Graduate School of Education

<https://www.gse.harvard.edu/news/uk/15/03/science-resilience>

### Centro para el Bienestar de Niños y Familias (CCFWB, en inglés)

<http://depts.washington.edu/ccfwb/content/home>

### American Academy of Pediatrics: Generar resiliencia en los niños

[www.healthychildren.org](http://www.healthychildren.org)

### Neuroscience for Kids

<http://faculty.washington.edu/chudler/neurok.html>

### Understood for All

<https://www.understood.org/en/friends-feelings/empowering-your-child/building-on-strengths/building-resilience-in-kids>



Coordinado por



La campaña de Children's Mental Health Matters! es una colaboración de la Asociación de Salud Mental de Maryland (MHAMd) y la Coalición de Familias de Maryland (MCF) con el respaldo del Departamento de Salud de Maryland (MDH): Administración de Salud Mental (BHA). El objetivo de la campaña, con defensores escolares y comunitarios en todo el estado, es despertar la conciencia pública sobre la importancia de la salud mental de los niños. Para obtener más información, ingrese en [www.ChildrensMentalHealthMatters.org](http://www.ChildrensMentalHealthMatters.org).