



Bienestar Hoy

Para Padres & Familias

Todo sobre la Resiliencia

Una parte del manejo del estrés es la capacidad de resiliencia, o la capacidad de recuperarse durante los momentos difíciles. Estas son algunas formas en que usted como padre puede ayudar a sus hijos a crear resiliencia:

- **Guíelos.** En lugar de apresurarse a rescatarlos, permítalos cometer errores y trabajar para resolver sus problemas.
- **Fomente el autocuidado** ayudándoles a hacer ejercicio, comer sano, dormir lo suficiente y practicar la atención plena.
- **Mantenga una rutina diaria** que incluya descansos regulares de las actividades.
- **Ayude a sus hijos a participar en actividades de servicio** para aumentar su sentido de empoderamiento.

Estas son solo algunas ideas. Para obtener más ideas, utilice las aplicaciones que ayudan a desarrollar resistencia o hable con un profesional de la salud mental.

Con las herramientas adecuadas, los niños pueden aprender a sobrellevar y usar los desafíos para fortalecerse. Los niños con resiliencia estarán mucho más preparados y tendrán éxito en enfrentar la incertidumbre y las situaciones estresantes futuras.

Cómo Reconocer y Ayudar a Manejar el Estrés

Aunque el estrés es una parte normal de la vida, ya sea demasiado estrés o un mal manejo del estrés puede resultar perjudicial en el bienestar de sus hijos. Si reconoce que sus hijos están demasiado estresados, pruebe algunas de las ideas mencionadas en este artículo.

Señales de que su Hijo está Estresado:

- Muestra agresividad.
- Se aparta de sus amigos y familiares.
- Reacciona de forma exagerada a pequeños problemas.
- Muestra un comportamiento hiperactivo.
- Demuestra cambios o trastornos en la comida o el sueño.
- Se resiste o se niega a ir a la escuela.

Cómo Ayudar:

- **Comuníquese.** Pregúnteles a sus hijos sobre su día. Mantener abiertas las líneas de comunicación ayudará a sus hijos a hablar sobre cualquier cosa que los estrese o con lo que estén luchando. Ayúdelos a identificar su estrés y trabaje con ellos para encontrar formas de manejarlo.

• Evite el caos y la planeación excesiva.

Si sus mañanas le perturban y las comidas las hace sobre la marcha, puede ser hora de reelaborar las rutinas matutinas (como levantarse más temprano) o eliminar una o dos cosas de los horarios de sus hijos y, en su lugar, agregar algo de tiempo libre para ellos. Haga de su casa un lugar tranquilo para estar, en tanto le sea posible.

• Dedique más tiempo para dormir.

Siéntese con sus hijos y hagan un plan para acostarse que les permita dormir lo suficiente. Dormir es esencial para combatir el estrés.

• Modele y practique estrategias de afrontamiento.

Los niños generalmente perciben el estrés de sus padres. Trate de crear un manejo saludable del estrés, como hacer ejercicio, comer sano o escuchar música tranquila. Practique ejercicios de respiración profunda con sus hijos y anímelos a llevar un diario que muestre un seguimiento de su estrés, los sentimientos de sus hijos y lo que los ayuda / ha ayudado a sentirse mejor.