

Cómo fomentar la resiliencia en los niños: 10 estrategias útiles: psicopedia.net



Como ya comentamos en un [anterior artículo](#), la resiliencia es la capacidad que tenemos para superar adversidades, problemas, haciéndolos frente, sobreponiéndonos y usarlos como aprendizaje para nuestra “mochila” de vida.

En este caso, vamos a ver qué podemos hacer con los niños para fomentar y mejorar su capacidad de resiliencia, que es bastante necesaria. Es importante fomentar en nuestros hijos para que sepan cómo afrontar situaciones complicadas y difíciles como pueden ser los duelos, las separaciones de los padres, etc., con la finalidad de que superen dichas situaciones y además salgan fortalecidos o sepan aprender de dichas experiencias.

Consejos para fomentar la resiliencia en los niños

Muchas veces, el superar un problema, no siempre es sinónimo de solucionarlo. No todos los problemas tienen solución. Pero sí pueden superarse, y el cómo percibamos dichos problemas, ayuda a afrontarlos de manera positiva o incluso a no superarlos.

1. Hay que enseñarles que percibir los problemas y adversidades como retos, nos conduce a mejores resultados que si los concebimos como cuestiones insuperables, irresolubles.
2. Hay que dejar que los niños vayan enfrentándose a los distintos problemas que les van surgiendo en cada etapa de la vida. Hacerles las cosas o ayudarles en cada momento, hará que no adquieran habilidades necesarias para su futuro. La sobreprotección es bastante contraproducente.
3. Hay que ayudarles a entender que los cambios son parte de la vida. Los cambios pueden ser muy complicados para muchas personas, y para los niños también. Debemos aceptar los cambios y enseñarlos a aceptarlos como una parte más de nuestra vida, a los que tenemos que adaptarnos.
4. Hay que darles oportunidades sociales para que hagan nuevas amistades. El que tengan mayor facilidad para hacer amigos, les facilitará que en el futuro tengan una buena red social, se sientan integrados y amparados por la misma, y esto les ayude a superar los problemas. Se ha visto en muchísimos estudios que las personas que tienen buenas relaciones familiares y tienen una buena red social de amigos, tienen un enorme factor de protección frente a enfermedades físicas y mentales.
5. Es bueno fomentar una actitud positiva frente a los problemas, y hacerles ver que después de los problemas se continúa viviendo, que no se acaba todo. El ejemplo que les demos con nuestra forma de afrontar los problemas, es muy importante para que desarrollen una actitud positiva frente a los mismos.
6. Es importante que aprendan desde pequeños a superar retos. Los retos que se les vaya poniendo siempre deben ir acorde a la edad y las capacidades del niño, y por su puesto, recompensarles con elogio y el refuerzo verbal. También se deben evitar el que nosotros interfiramos en sus retos para que no fracasen. El fracaso les hace aprender, lo que se debe procurar es seguir animándoles a intentarlo para que en algún momento lo consigan, no evitar el reto.

7. Cuando hay una pérdida de un ser querido, no hay que evitar que pase el duelo, deben pasarlo. Para ello os recomiendo que veais el anterior artículo sobre duelo infantil donde se dan pistas y consejos ante estas situaciones: “[el duelo en los niños, claves para ayudarles](#)“.
8. Enseñar a los pequeños a tener rutinas y a ser ordenado, en todos los aspectos de su vida (horario, habitación, tareas escolares...) les ayudará bastante a tener una buena capacidad de resolución de problemas, y, por tanto, a desarrollar una buena resiliencia.
9. También es muy necesario ayudarles a que se conozcan bien a sí mismos, que conozcan sus puntos fuertes, capacidades, debilidades... ayudará a que desarrollen una buena autoconfianza.
10. Y por último, ayudarles a desarrollar un buen control de sus emociones. A expresarlas cuando lo necesiten , a compartirlas con su red social, a saber identificarlas en los demás y a no reprimirlas, siempre teniendo en cuenta la situación social y el momento en el que se encuentre.

Fomentar una buena resiliencia en los niños, hará que sean capaces de solucionar problemas y de sobreponerse ante aquellos que no tengan una solución clara.