

8

Habilidades para niños resilientes

La resiliencia ayuda a los niños a recuperarse de las dificultades. Esta capacidad hace que la vida diaria sea un poco más fácil y conduce al crecimiento personal y a una capacidad aún mejor para superar los retos en el futuro. Ser resiliente significa ser flexible en nuestros pensamientos, sentimientos y comportamiento para poder adaptarnos a los cambios y a los momentos de dificultad o estrés.

1

Conexiones sociales fuertes



Las relaciones afectuosas con los familiares y otros adultos, son fundamentales para el desarrollo del niño y para establecer relaciones sanas con los compañeros.

2

Resolución de problemas



Los padres y los maestros pueden ayudar a los niños a aprender a darse cuenta de cuándo tienen un problema, a nombrarlo y a encontrar una solución.

3

Comunicación eficaz



La comunicación positiva implica ser capaz de expresar claramente los sentimientos y pensamientos, así como escuchar activamente.

4

Aprender de las equivocaciones



Cometer errores es una parte importante del desarrollo de nuevas habilidades, de aprender a manejar las dificultades y de crecer como ser humano.

5

Regulación emocional



Ayude a los niños a aprender a reconocer sus emociones y a manejarlas de forma que les haga sentirse bien.

6

Autocuidado personal



El saber atender a su bienestar físico y mental forma la base de las demás habilidades de resiliencia. Enseñe a los niños cómo y por qué formar hábitos saludables de sueño, alimentación, movimiento, y relajación.

7

Estrategias de superación



Enseñe a los niños cosas específicas que les ayudarán a superar los momentos difíciles: hablarse positivamente a sí mismo, dar pequeños pasos, apoyarse en sus seres queridos, respiración profunda.

8

Perspectiva positiva



El poder ver el lado positivo de una situación difícil o contemplar un problema desde una perspectiva diferente ayuda a los niños a tener esperanza en el futuro.

Los niños tendrán diferentes niveles de habilidad en cada una de estas áreas. Y cada poco de práctica es un factor de protección para desarrollar la resiliencia en los niños. Sus necesidades cambiarán con el tiempo y usted puede adaptar su apoyo a dónde se encuentren en ese momento. Su presencia en sus vidas es ya una base sólida sobre la que construir estas habilidades. ¡Siga trabajando así de bien!