# DATOS PARA CRIAR HIJOS RESILIENTES

La niñez no es exactamente una etapa libre de estrés. Los niños hacen exámenes, cambian de casa, colegio, hermanos nuevos; se enfrentan con acoso escolar, divorcio, enfermedades, y ocasionalmente se pelean con sus amigos…

Llamamos resiliencia a la capacidad de afrontar estas situaciones. Es un aspecto fundamental de la personalidad, y como padres necesitamos ayudar a nuestros hijos a saber cómo resolver los problemas más estresantes y complejos que enfrentarán conforme crecen.

Es común que queramos evitarles dolor y ayudarles a resolver sus vidas, pero hay que tener cuidado. Cuando le resuelves todo, mandas un mensaje muy desempoderante (aprende a no hacer esto, es como si le dijeras "*Hijo, no confío en tu capacidad para hacerlo, no podrás por ti mismo.*"

Esto no significa que se tenga que convertir en un adulto pequeño y hacer todo por sí mismo. Es importante que sepa que cuenta contigo, que puede pedir ayuda y que no está solo. Pero **no SIEMPRE** podrás estar ahí, por lo tanto tu trabajo es enseñarle a manejar la incertidumbre y a resolver problemas por sí mismo.

**Por eso hoy compartimos contigo estos 5 tips para criar hijos resilientes:**

1) No le resuelvas todo, ayúdale a hacerlo por sí mismo. Cada vez que intentas proveerle comodidad y certeza, estas interviniendo en su capacidad de que lo resuelva por sí mismo.

2) No elimines todo el riesgo. Es natural que como padres tratemos de evitar el peligro a toda costa. Pero eliminarlo por completo no sólo es imposible, si no que le limita la posibilidad de obtener resiliencia. Ejemplo: para poder dominar la bicicleta, probablemente tendrá que enfrentarse a un par de caídas y raspones. OJO: riesgo no es lo mismo que peligro.

3) ¿Cómo sí? Enseñarle a resolver los problemas por sí mismo es de vital importancia. Enséñale a tu hijo a encontrar la manera, siendo un Padre Mentor. Dale la oportunidad de descubrir qué funciona y qué no. Acompáñalo, pero no lo resuelvas tú. Déjalo cometer errores - es muy importante - y ayúdale a perseverar hasta solucionarlos. Permite que descubra y cree, no importa cuántas veces se equivoque. Sé paciente, observa, hazle preguntas para abrir su mente a nuevas opciones.

4) Enséñale habilidades concretas. Todos tenemos áreas de oportunidad. Es importante que aprendamos destrezas que nos ayuden a superarlas. Esto no significa ser experto en todas las áreas de la vida, pero mientras más destrezas distintas tenga, más confianza desarrollará.

5) Evita la paranoia. Los padres ansiosos tienden a enseñar utilizando el miedo como recurso. Ejemplo: "*Tienes que aprender a nadar para que no te ahogues*." La invitación es a que sueltes esa angustia. Invita a tu hijo a aprender cosas nuevas por el gusto y la emoción de hacerlo, y no por el miedo o el peligro de no lograrlo. Ejemplo: "*Nadar es muy divertido, te va a encantar.*"

La paternidad es un camino de crecimiento constante. Admitir no tener todas las respuestas ni el conocimiento es importante para poder hacerlo cada vez mejor. Los niños resilientes tienen mayor

capacidad para superar los retos y los obstáculos de la vida. Se reponen más rápido de las caídas y aprenden de sus errores. Por eso es tan importante que nosotros como padres también lo seamos, y les ayudemos a serlo.
www.paternidadefectiva.com
j.mp/paternidadefectiva

**Julio Aníbal Sandoval Mejía**
**Orientador Escolar IE Técnico Industrial Gustavo Jiménez**