Agosto 2025

First Choice Health®

Boletín EAP: Empleado



Consejos para criar niños resilientes

Ventajas de vida, LLC

Ser niño puede ser difícil. Entre la presión de grupo, el estrés escolar y los problemas con los amigos, los niños y adolescentes no son inmunes a los altibajos de la vida diaria. No siempre se puede proteger a los niños de estos desafíos. Pero sí se puede fomentar la resiliencia de los niños para ayudarlos a responder a los desafíos de la adolescencia y desenvolverse con éxito en la adultez.

Reflexiones de Katie Best, LCSW, FCH EAP Directora de Servicios al Cliente

Con la llegada del otoño, muchas familias se preparan para el regreso a clases. Las transiciones pueden generar estrés, incertidumbre y emoción, y ser un momento difícil para los cuidadores y los niños. El Programa de Asistencia al Empleado (PAE) de First Choice Health está aquí para ayudar a sus miembros a afrontar el regreso a clases. Este artículo ofrece consejos para criar niños resilientes. Practicar hábitos, actitudes y estrategias de afrontamiento que han demostrado fortalecer la resiliencia es una excelente manera de prepararse para el regreso a clases. Si bien estos consejos están dirigidos a los padres, estas estrategias para fortalecer la resiliencia funcionan para personas de todas las edades. Además, nuestro PAE ofrece varios recursos para conciliar la vida laboral y personal que pueden ser útiles durante este período de transición, como ayuda para encontrar cuidado infantil y tutores. Nuestra línea principal, el 1-800-777-4114, está disponible las 24 horas, los 7 días de la semana, para referencias y apoyo.

First Choice Health®

Diferentes componentes de la resiliencia

La resiliencia no es una característica unidimensional. Al enseñar a sus hijos a reconocer sus recursos internos y a superar las dificultades, tenga presentes los siete factores de la resiliencia:

- **Competencia:** la sensación de saber que puedes manejar una situación.
- **Confianza:** la creencia en tus propias habilidades.
- **Carácter:** el desarrollo de un conjunto sólido de principios y valores morales.
- **Afrontamiento:** la capacidad de manejar el estrés de manera efectiva
- **Contribución:** conocimiento de que el mundo es un lugar mejor porque estás en él.
- **Control:** conciencia de que usted determina los resultados de sus decisiones
- **Conexión:** la sensación de seguridad que brindan los vínculos estrechos con la familia y la comunidad.

Cómo pueden los padres demostrar apoyo

Al fomentar la capacidad de su hijo para recuperarse tras una adversidad, le proporciona maneras de afrontar el estrés y las situaciones difíciles. Tome las siguientes medidas para participar activamente en el desarrollo de la resiliencia de su hijo:

- **Modela una actitud positiva.** Los niños aprenderán de cómo manejas las situaciones difíciles. Permíteles ver una actitud de "puedo hacerlo". Recuérdale a tu hijo, y recuérdale a ti mismo, que el problema actual es temporal y que las cosas mejorarán.
- **Ayude a su hijo a establecer metas.** Promueva metas realistas en la escuela, los deportes y la vida en general. Enseñe a los niños a trabajar para alcanzar sus metas paso a paso; los pequeños pasos pueden desarrollar confianza y resiliencia. Intente incorporar listas de verificación a sus rutinas diarias.
- **Fortalezcan sus vínculos.** Dediquen tiempo a comer y conversar en familia. Animen a su hijo a hacer buenos amigos. Crear vínculos fuertes y cariñosos ayudará a asegurar que su hijo reciba apoyo en momentos difíciles. Ayúdenlos a construir relaciones sólidas con sus compañeros y adultos confiables en la escuela, el vecindario, la familia y la comunidad.
- **Resalte las fortalezas de su hijo.** Comente con frecuencia sus cualidades para fortalecer su confianza. Señale específicamente las cualidades como la amabilidad, la integridad y la perseverancia.
- **Desarrollar la autoeficacia.** Es un instinto normal que los padres y cuidadores protejan a los niños de las dificultades. Sin embargo, brindarles oportunidades para que se esfuercen por aprender algo nuevo les ayuda a aumentar su competencia y confianza.
- **Valida tus sentimientos.** Ayuda a desarrollar la conciencia de tus sentimientos y dales a tus hijos las palabras para hablar de ellos contigo. Valida, valida, valida. ¡Haz lo mismo contigo mismo!