

Cuando enseñamos a los niños a enfrentarse a las dificultades logramos que desarrollen sus recursos personales, aquellos que les van a permitir protegerse de otras afecciones del estado de ánimo como la depresión o la ansiedad.

Cuando les enseñamos a enfrentarse a las dificultades, les ayudamos a desarrollar fortalezas que les van a permitir lograr sus metas y objetivos personales.

Enfrentarse a las dificultades les va a permitir desarrollar la creatividad en busca de soluciones,

No son los más fuertes de la especie los que sobreviven, ni los más inteligentes. Sobreviven los más flexibles y adaptables al cambio

CHARLES DARWIN
El origen de las especies, 1962

CONSULTA

<https://www.elpradopsicologos.es/blog/resiliencia-resilientes/>
<https://www.guiainfantil.com/articulos/educacion/aprendizaje/como-desarrollar-la-resiliencia-en-los-ninos/>
https://cideps.com/ninos_resilientes/

RESILIENCIA EN LOS NIÑOS

J.N. ROSARIO SANSORES
CITEJÉ, EL ORO, MÉX.

Z.E. J010

PROFRA. MARIA GUADALUPE
CRUZ SÁNCHEZ


7 de mayo de 2021

Resiliencia

Es la capacidad humana de asumir con flexibilidad situaciones límite y sobreponerse a ellas.

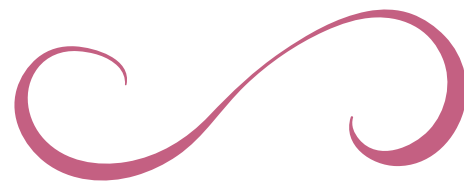
La resiliencia es algo que todos podemos desarrollar a lo largo de la vida, aunque si se tiene un modelo a seguir como los padres por ejemplo, puede ser más fácil adoptarla.

Resiliencia en los niños

La resiliencia puede ayudar a manejar el estrés y sentimientos de ansiedad e insertidumbre

Es importante desarrollar la resiliencia en los niños desde pequeños,, a través del ejemplo, de esta manera crecerán fortalecidos y preparados para enfrentar cualquier adversidad para ello es importante considerar:

- 1.- Motivarlo a hacer amigos
- 2.-Enseñarle a ayudar a los demás
- 3- Mantener una rutina
- 4.-Combatir la inquietud y la preocupación
- 5.- Enseñarlos a cuidarse
- 6.-Ayudar a los niños a fijarse metas
- 7.-Alimentar una autoestima positiva
- 8.-Enseñarles a ver lo positivo, incluso en las cosas malas
- 9.-Estimular el conocimiento
- 10.- Aceptar que el cambio es parte de la vida



Las dificultades son parte de la vida, tal vez unas más difíciles que otras, pero lo importante es saber enfrentarlas y sobreponerse a ellas.

A los niños es fundamental darles herramientas que les permitan continuar su camino a pesar de las dificultades que se presenten en su camino.



Un ambiente familiar para procurar el bienestar

Durante los primeros años de vida es que construimos nuestra identidad personal, la forma relacionarnos con los demás y de gestionar nuestras emociones, donde por supuesto se encuentra la familia que procura por el bienestar de todos los integrante y para ello es importante que: los padres:

- Platiquen con sus hijos e hijas de manera constante para mantener la comunicación.
- Escuchen a sus hijas e hijos con atención en un entorno sin distracciones.
- Reconozcan los logros de sus hijas e hijos, motívelos y alíentelos a seguir con sus tareas.
- Compartan momentos juntos y también dense tiempo y espacio para estar solos.

De esta manera estarán fortaleciendo ese bienestar emocional que requieren para hacer frente a las adversidades de la vida.