

La creación de resiliencia en la familia

Reduciendo el estrés + conectándose con sus hijos

De acuerdo con la Asociación Americana de Psicología, la resiliencia se define como **“el proceso de adaptarse bien ante la adversidad, el trauma, la tragedia, amenazas o fuentes significativas de estrés.”** Se trata de manejar los sentimientos negativos y avanzar de una manera saludable y positiva. Es importante recordar que la resiliencia es algo que se desarrolla a lo largo del tiempo a través de pensamientos, comportamientos y acciones positivas. Paula Davis-Laack, una experta internacional en estrés y la capacidad de recuperación escribió “Siete estrategias para la construcción de resiliencia de su familia.” Estos pasos incluyen:

1 **“Apague el pensamiento catastrófico”.**

Este estilo de pensamiento negativo invita al pánico, la ansiedad y el estrés abrumador. Trate de evitar este tipo de pensamiento. Le ayudará a mantener la calma y la razón, incluso en las situaciones más duras.

2 **“Identifique lo positivo de su familia”.**

Destaque las contribuciones positivas de cada miembro de la familia. Cuando ocurra una situación estresante, conversen de cómo utilizar estas contribuciones positivas de cada uno para llegar a una solución.

3 **“Disfrute las cosas buenas”.**

Practique el optimismo –realmente practíquelo. Hable de los triunfos del día antes de ir a la cama. Estas actividades como un hábito diario pueden llevar a la familia a niveles de mayor felicidad y optimismo.

4 **“No tema a los riesgos positivos y tome los fallos como lecciones aprendidas”.**

Los fallos suceden a todo el mundo, y deben ser tratados como experiencias de aprendizaje. No deje que el miedo a fracasar evite su intento de alcanzar metas.

5 **“Rejuvenece con regularidad”.**

Cuando estamos muy ocupados, puede ser tentador sacrificar el sueño o una comida de vez en cuando. Pero es importante recordar que no puede hacerse cargo de otras personas si no se cuida de sí mismo. La salud personal y el bienestar son cruciales para fomentar la resiliencia.

6 **“Estén disponibles uno para al otro cuando las cosas van bien”.**

Cuando llega una buena noticia, su respuesta puede ser importante en las interacciones como familia. Centrándose en lo positivo y celebrando esos momentos puede fortalecer los lazos familiares y establecer una base de optimismo.

7 **“Permita que los miembros de la familia multipliquen el éxito”.**

Por ejemplo, en lugar de decir “Buen trabajo en ese examen, ¡eres muy listo!” diga, “¡Realmente estoy orgulloso/a de la manera en que estudiaste para prepararte!” La última frase elogia el esfuerzo realizado, más que el resultado.

SCAN

Building hope for children & families
in Northern Virginia



ALLIES IN PREVENTION

COALITION

An initiative of SCAN of Northern Virginia

Para más recursos para padres, descargue nuestro

SCAN Parent Resource Center App o visite

www.scanva.org/esp