

Creando resiliencia en familias de niños con necesidades especiales

Según la Asociación Americana de Psicología, la resiliencia se define como **“el proceso de adaptarse bien ante la adversidad, el trauma, la tragedia, las amenazas o las fuentes de estrés”**. Se trata de cómo manejar los sentimientos negativos y avanzar de una manera positiva y saludable. Es importante recordar que la resiliencia es algo que se desarrolla con el tiempo a través de pensamientos, comportamientos y acciones.

Paula Davis-Laack, una escritora internacionalmente publicada y una experta en estrés y resiliencia, fue la autora de “Siete estrategias para construir la resistencia de su familia”. Estos siete pasos incluyen:

- 1 Elimine el pensamiento catastrófico.**
Este estilo de pensamiento invita al pánico, la ansiedad y el estrés que lo hace tan abrumado que tomar acción sea imposible. Evitando este tipo de pensamiento le ayuda a mantenerse tranquilo y racional, incluso en situaciones más difíciles.
- 2 Crear un árbol de familia mostrando su fortalezas.**
Tome una oportunidad para discutir y resaltar lo que cada miembro de la familia hace bien. Tome el inventario de fortalezas en www.viacharacter.org, o para niños, haga la prueba en www.AuthenticHappiness.org. Cuando surge una situación estresante, hablen sobre cómo cada uno puede usar sus respectivas fortalezas para llegar a una solución colaborativa.
- 3 Sea optimista.**
Realmente practique el optimismo. Hable sobre lo más destacado de su día antes de acostarse. Los estudios demuestran que hacer esta actividad un hábito puede conducir a niveles más altos de felicidad y optimismo.
- 4 Aliente los riesgos positivos y discuta las lecciones aprendidas al fallar.**
Los errores suceden y deben ser tratados como experiencias de aprendizaje. El miedo al fracaso puede causar el temor a intentarlo, lo que puede impedir que usted o su hijo alcancen metas.
- 5 Cuídase regularmente.**
Cuando los horarios se sobrecargan, puede ser tentador ahorrar en dormir o no comer de vez en cuando. Pero es importante recordar que no puede cuidar a nadie si no se está cuidando primero. La salud y el bienestar personal es crucial para fomentar la resiliencia.
- 6 Estar unidos cuando las cosas van bien.**
Cuando llega una buena noticia, su respuesta puede desempeñar un papel importante en la formación de las interacciones con los miembros de su familia. Centrarse en lo positivo y celebrar esos momentos puede fortalecer los lazos de familia y sentar las bases del optimismo.
- 7 Permita que los miembros de la familia puedan replicar el éxito.**
Por ejemplo, en vez de decir “¡Bien hecho en esa prueba, eres tan inteligente!” Intenta: “¡Te preparaste temprano para esa prueba y estudiaste tanto! ¡Estoy muy impresionado!” Este último ejemplo alaba el esfuerzo realizado en lo que tiene control su hijo, más que el resultado obtenido.

SCAN

Building hope for children & families
in Northern Virginia



**ALLIES IN PREVENTION
COALITION**

An initiative of SCAN of Northern Virginia

www.scanva.org/esp