

¿Qué es la resiliencia de los padres?



La resiliencia de los padres es la capacidad de:

- Ejercitar la flexibilidad y desarrollar la fuerza interior
- Esté presente y apoye a los niños incluso cuando los tiempos son difíciles
- Navegar con éxito los desafíos y situaciones negativas.

A menudo se piensa en la resiliencia como una recuperación, pero también es la capacidad de recuperarse, aprovechando los momentos de estrés y crisis para motivar, reorganizar las prioridades y seguir adelante.

La crianza de los hijos es una experiencia gratificante pero estresante ya veces difícil. La vida tiene muchas situaciones estresantes que pueden afectar a una familia y la capacidad de ser padres de manera efectiva. Los factores estresantes pueden incluir:

- Eventos cotidianos o cambios en la vida, como mudarse a una nueva casa o cambiar de escuela
- Eventos inesperados, como perder un trabajo o la muerte de un cónyuge
- Factores individuales, como depresión o experiencia traumática
- Factores sociales, como la pérdida de la comunidad o problemas de relación
- Condiciones comunitarias, sociales o ambientales, como violencia o pobreza en el vecindario

Los padres que son resilientes pueden responder a situaciones estresantes de manera productiva, resolver problemas, desarrollar relaciones de confianza con los demás y pedir ayuda.

La resiliencia hace a tu familia FUERTE.

Con la resiliencia los padres pueden:

- ✓ Hacer frente a eventos estresantes y desafíos de manera saludable
- ✓ Proporcione una atención más enriquecedora a los niños amortiguadores
- ✓ Proteger a los niños del estrés tóxico
- ✓ Aumentar la capacidad de recuperarse y aprender de la adversidad

Sin la resiliencia, es más probable que los padres:

- ✓ Elegir formas poco saludables de hacer frente a los factores estresantes de la vida
- ✓ Pierden la capacidad de atender las necesidades de sus hijos
- ✓ Exponer a los niños a estrés tóxico

Los métodos para **aumentar** la resiliencia incluyen:

- ✓ Encuentre a alguien con quien hablar cuando necesite apoyo
- ✓ Come sano y haz ejercicio regularmente
- ✓ Planificar con anticipación y adaptarse al cambio
- ✓ Centrarse en las fortalezas y mantener una actitud positiva
- ✓ Mantener rutinas
- ✓ Proporcionar cuidado y tranquilidad a los niños