

## ¿Sabes cómo ayudar a tu niño o niña para enfrentarse a las dificultades de la vida?

En la vida actual los niños deben contar con herramientas que les permitan ser optimistas y tener éxito en la vida. Para ello tenemos la Resiliencia.

**Pero... ¿que es la Resiliencia?**

Es una habilidad para recuperarse rápidamente de la enfermedad, cambio o infortunio, y lo más importante de todo es que todos podemos aprender a ser resilientes.

**Para esto te damos algunas sugerencias que tú como padre o cuidador de un menor puedes seguir:**

**Para niños y niñas de 2 a 3 años**

- Provee amor incondicional, exprésalo física y verbalmente, ya sea tomando a tu niño o niña en brazos, acunándolo, acariciándolo o usando palabras suaves para calmarlo, confortarlo y alentarle a que se calme por sí mismo.
- Dale lactancia materna inmediatamente después del nacimiento y en forma exclusiva por 6 meses, y prolongala hasta su segundo cumpleaños.
- Refuerza reglas y normas para tus niños/as en edades de 2 a 3 años, y utiliza la supresión de privilegios y otras formas de disciplina que no lo humillen, dañen o le expresen rechazo.
- Entre los 2 a 3 años, modela comportamientos que comuniquen confianza, optimismo y fe en buenos



- Alábalo por logros y progresos tales como el control de esfínteres (a la edad debida), autocontrol, progresos en el lenguaje o cualquier otro avance en su desarrollo.
- Estimula a tus niños/as de 2 a 3 años, para que intenten hacer cosas por sí mismos con un mínimo de ayuda de los adultos.
- Reconoce y nombra los sentimientos de tu niño/a, y de esa manera estímulo para que reconozca y exprese sus propios sentimientos y sea capaz de reconocer algunos sentimientos en otros (por ejemplo: tristeza, alegría, pena, felicidad, enojo, etc.).
- Usa el desarrollo del lenguaje para reforzar aspectos de resiliencia que lo ayuden a enfrentar la adversidad. Por ejemplo, diciéndole **"yo sé que lo puedes hacer"**, impulsas su autonomía y refuerzas su fe en sus propias destrezas para resolver problemas; de la misma manera, al decirle **"yo estoy aquí, contigo"** lo reconfortas y le recuerdas que hay una relación de confianza de la que puede estar seguro.
- Alrededor de los tres años, prepara a tu niño/a para situaciones desagradables o adversas (gradualmente, si fuera posible), hablándole sobre ellas, leyéndole libros, en juegos de relación, etc.
- Mantente alerta de tu propio temperamento y el de tu niño/a, para calibrar cuán rápida o lentamente puedes introducir cambios, hasta dónde empujar, estimular, etc.



## También es muy importante lo siguiente:

- Contrapesar la libertad de exploración con apoyos seguros.
- Ofrecer explicaciones y reconciliación, junto con reglas y disciplina.
- Darle a tu niño/a consuelo y apoyo en situaciones de estrés y riesgo.
- Proveerle de un ambiente muy estable en los primeros meses de vida, pero con novedades (nuevas experiencias, nueva gente, otros lugares).
- Cambiar y modificar la mezcla de libertad y seguridad, explicaciones y disciplina, etc., de acuerdo a lo que indiquen progresivamente sus reacciones.



**TE INVITAMOS A MANTENERTE INFORMADO A TRAVÉS DE ESTE SITIO**

### Fuente:

- Healthy Children.org, American Academy of Pediatrics, Cómo fomentar la resiliencia en los niños, disponible en:

[https://www.healthychildren.org/Spanish/healthy-living/emotional-wellness/Building-Resilience/Paginas/building-resilience-in-children.aspx?gclid=Cj0KCQjvw7L6BRDxARIsAGj-34p9n\\_iTN5BOEam0\\_Z7Bm8i8XMXA6S\\_--d2nigdEpQ\\_kTJIReLCjsgUaAmTCEALw\\_wcB](https://www.healthychildren.org/Spanish/healthy-living/emotional-wellness/Building-Resilience/Paginas/building-resilience-in-children.aspx?gclid=Cj0KCQjvw7L6BRDxARIsAGj-34p9n_iTN5BOEam0_Z7Bm8i8XMXA6S_--d2nigdEpQ_kTJIReLCjsgUaAmTCEALw_wcB)

- Munist M, Santos H, Kotliarenco M. et al. (1998). Manual de Identificación y Promoción de la Resiliencia en Niños y Adolescentes. Organización Panamericana de la Salud, Organización Mundial de la Salud, Fundación W.K. Kellogg, Autoridad Sueca para el Desarrollo Internacional (ASDI). Disponible en: [https://issuu.com/resilienciamed/docs/2-3-resiliencia\\_oms](https://issuu.com/resilienciamed/docs/2-3-resiliencia_oms)