

# RESILIENCIA

*La idea es fomentar la resiliencia, que es la capacidad de sobreponerse a la adversidad y salir fortalecido de esa experiencia*

## Cómo generar fortaleza emocional en los niños desde pequeños

**Demostrar afecto, tanto física como verbalmente, ayuda a los pequeños a desarrollar la resiliencia.**

Sobreponerse de las tragedias, salir adelante tras la muerte de un ser querido o intentar algo una y otra vez hasta lograr los objetivos no es fruto del azar o de personas especiales.

Se trata de una condición que se llama resiliencia, término poco conocido que significa la capacidad humana de hacer frente a las adversidades, superarlas y salir de ellas fortalecido.

La psicóloga María Angélica Kotliarenko, investigadora del Centro de Estudios y Atención del Niño y la Mujer (Ceanim), explica que "hay personas que de pronto, frente a un cáncer terminal, desarrollan conductas espontáneamente resilientes". Pero no es necesario esperar una situación de esas proporciones para desarrollar esta capacidad: se la puede fomentar desde los primeros años de vida de un niño.

### Fuentes de resiliencia

Las fuentes para desarrollar la resiliencia se basan en tres conceptos o pilares: Yo Tengo; Yo Soy o Estoy, y Yo Puedo, explica la doctora **Edith Grotberg**, de la Universidad de George Washington DC (EE.UU.), quien dará una charla en el seminario Infancia Temprana y Resiliencia.

La idea Yo Tengo significa que el menor comprende y puede decir que tiene personas en las cuales apoyarse, en quienes puede confiar, y que lo guiarán y cuidarán de él. En el caso de Yo Soy y Estoy, se trata de que el menor aprenda a respetarse a sí mismo y al prójimo, que sea querido por los demás y que esté dispuesto a responsabilizarse de sus actos. La idea de Yo Puedo se refiere a la capacidad de hablar sobre sus cosas, de poder buscar la manera de salir de sus problemas o encontrar ayuda cuando la necesita.

### Cómo estimularlo

Además de acciones concretas para estimular la resiliencia, otra forma de hacerlo es mediante el juego. Se puede reforzar en un pequeño logrando que diga "yo pude subir el resbalín o yo puedo columpiarme solo", ejemplifica María Angélica Kotliarenko. Lo mismo postula una investigación realizada por alumnas de la Escuela de Educación Parvularia de la U. de Tarapacá, de Arica, quienes expusieron su trabajo en el encuentro Jornadas Interuniversitarias de Investigación, organizado por la U. de Ciencias Metropolitanas de Educación (Umce). Las estudiantes buscan fomentar la creatividad a través del juego -la actividad esencial de un niño- para que desarrollen la resiliencia: mediante rondas infantiles, cantos o juegos comunes, pueden aprender a respetar a los demás, a esperar su turno y resolver conflictos mediante la comunicación, explica una de las autoras, Diana Monardez.

De deben adecuar las exigencias según la edad de los infantes  
Creando resiliencia paso a paso

Es posible desarrollar distintas estrategias para fomentar el desarrollo de la resiliencia dependiendo de la edad del niño. Lo que se mantiene inalterable en todas las etapas es que los padres brinden amor incondicional:

De 0 a 3 años

Fomentar que cumplan las reglas.

Elogiarlos por sus progresos, como aprender a ir al baño o hablar correctamente.

Impulsarlos a que experimenten y realicen actividades con la mínima ayuda de los adultos.

Ayudarlos a definir sus sentimientos y los de los demás a medida que desarrollan el lenguaje.

A partir de los tres años, prepararlos para enfrentar situaciones adversas a través de cuentos o recreando situaciones.

Usar frases como: "Sé que puedes hacerlo", para fomentar su autonomía y reforzar su fe en su capacidad de resolver problemas.

Tranquilizar al niño ante situaciones estresantes.

De 4 a 7 años

En situaciones difíciles, usar voz suave y tranquilizadora para calmarlos, abrazarlos, estimularlos a respirar profundo o contar hasta 10 para serenarse antes de hablar sobre algún problema.

Al enfrentar desafíos, como problemas en el colegio o peleas, mostrarles cuál es la conducta adecuada. Por ejemplo, fomentar que busquen ayuda y que traten de solucionar conflictos conversando.

Elogiar las conductas deseables, como cuando ordenan sus juguetes, se lavan los dientes o dicen que tienen rabia sin hacer una pataleta.

Estimularlos a ponerse en el lugar de los demás y a ser amables.

Ayudarlos a que aprendan a aceptar la responsabilidad por sus actos y a entender que sus acciones tienen consecuencias.

De 8 a 11 años

Ayudarlo a expresar sus sentimientos con las palabras y la forma adecuadas.

Clarificar las reglas y las expectativas que se tienen de él.

Aceptar los errores que cometen, para que el menor sepa que puede equivocarse sin sentir demasiado estrés o temor a perder la aprobación o el amor de sus padres.

Los adultos deben estar disponibles para ayudar al hijo, pero no imponerse: así se logra un equilibrio entre la autonomía y la ayuda.

**por Aída Worthington. Tendencias, La Tercera, 7 de noviembre 2004**