

Cinco Maneras de Ayudar a su Hijo a Desarrollar Resiliencia

No siempre podrá proteger a sus hijos de los desafíos de la vida. Pero puede ayudarlos a aprender a recuperarse después de un momento difícil, para volverse más resilientes.

Estas son 5 maneras de ayudarle a su hijo a desarrollar resiliencia.

Una: Anime a su hijo a explorar sus sentimientos. Dígale que está bien estar triste o enojado cuando las cosas no salen como esperaba. Es posible que explore sus sentimientos hablando, dibujando, desahogándose con lágrimas o enojo.

Dos: Anímale a imaginar cómo este evento podría ayudarle en el futuro. ¿Podría este evento ayudarle a ser un mejor amigo de alguien que enfrenta un problema similar?

Tres: Ayude a su hijo a recordar lo fuerte que es. Recuérdelle otro momento difícil de su vida y pídale que piense en cómo lo superó.

Cuatro: Guíe a su hijo mientras aprende a aceptar un cambio. Tal vez esta sea la primera vez que su hijo se sienta así. Ayúdele a descubrir que, aunque no pueda cambiar lo ocurrido puede elegir cómo reaccionar.

Cinco: Sea un ejemplo con su resiliencia. Su hijo observa cómo usted sobrelleva una situación difícil. Sea honesto sobre sus sentimientos. Esté bien mostrar sus emociones. Y puede compartir las maneras en que cuida de sí mismo.

Son cinco maneras.

Una: Anime a su hijo a explorar sus sentimientos. Dos: Haga que se imagine cómo este evento podría ayudarle. Tres: Ayude a su hijo a recordar lo fuerte que es. Cuatro: Guíe a su hijo mientras aprende a aceptar un cambio. Y cinco: Sea un ejemplo de resiliencia.

Y tal vez tenga otras ideas para ayudarle a su hijo a ser más resiliente. No es fácil ver a su hijo pasar por un momento difícil.

Usted ha pasado por lo mismo y sabe cómo es. Puede ayudar a mostrarle el camino.