Programa "Cuidarnos para Cuidar"

Recursero:

8va Ficha: ¿Cómo favorecer la Resiliencia en niños, niñas y adolescentes?

En esta ficha voy a intentar trabajar en cómo podemos ayudar -los adultos- a que un niño, niña o adolescente pueda ser más resiliente. El concepto de Resiliencia fue desarrollado en la ficha número 7, pero aquí lo vamos a recordar por si es tu primera vez en el recursero.

El término Resiliencia proviene de la física de los materiales, expresando las cualidades de un resorte, el cual se estira y recobra su cualidad original. Este resorte resiste la presión y se puede doblar con flexibilidad (como la caña de bambú). Podemos resumirlo y transpolarlo a las personas expresándolo como la capacidad humana de sobrellevar barreras, iniciando un nuevo desarrollo después de un trauma.

Entonces, ¿cómo favorecer la resiliencia en los niños, niñas y adolescentes?

- **Transmitirles seguridad**, no solo con las palabras sino con nuestros hechos y miradas. Boris Cyrulnik[1], hablaba de esto como el proceso de *Seguirización.* Plantea que para darle seguridad a un niñ@, primero hay que transmitírsela a su madre (ya que si la madre está segura va a transmitir involuntariamente esa seguridad al niñ@). También *segurizar* al niñ@ es crear un apego familiar. El apego se va tejiendo en el día a día; se va entramando con la forma de hablar, de mirar, de sonreír, de compartir. Una vez creado, esto se convierte en un vínculo muy fuerte y los niños se sienten seguros: "sé cómo hablarle a mi mamá", "sé cómo hablarle a mi papá", "yo niño he aprendido a hacer esto, estoy tranquilo", "aunque haya una adversidad sabré como gestionarla" (están en mi caja de herramientas).

- **Un entorno seguro** (con rutinas diarias, que dan contención, que hacen de su entorno, un entorno previsible) le aportará al niño la capacidad para afrontar los desafíos diarios y estará orgulloso de sí mismo (esto refuerza su autoestima).

- **Ralentizar**: no apurar los procesos, darse tiempo para jugar, cocinar, tocar un instrumento, apreciar o producir arte, realizar tareas manuales y divertirse con los niños, niñas y adolescentes. Esto favorece y potencia todas las inteligencias presentes en nosotros, no solo la inteligencia cognitiva o la que apunta al saber académico tradicional, sino también los distintos tipos de inteligencia que desarrolló Edward Gardner[2]: inteligencia interpersonal, intrapersonal, kinestésica, naturalista, musical, etc. La inteligencia interpersonal (capacidad de reconocer mis estados emocionales y poderlos modificar de forma positiva), y la inteligencia intrapersonal (la capacidad de entender a la otra persona y relacionarse con ellas), son claves en el bienestar y la calidad de nuestras vidas. Fomentar, explorar todas las inteligencias, potenciar a

[1] neurólogo, psiquiatra, psicoanalista que desarrolló el concepto de Resiliencia.
[2] GADNER, Howard "Inteligencias múltiples, la teoría en la práctica", Ed. Paidós, 2003

nuestros niños, niñas y adolescentes en el despliegue y conocimiento de estas inteligencias, le aportarán mayor flexibilidad, confianza en sí mismos, empatía y capacidad de gestionar sus emociones.

- Poder **estar dispuestos a escuchar**, una escucha que nos permita sorprendernos, que nos mantenga curiosos, que habilite -sin connotaciones- la posibilidad en el otro de expresarse sinceramente (esto sobre todo en los adolescentes, que muchas veces terminan diciendo lo que los padres quieren escuchar). No perder de vista la riqueza, la grandeza y el potencial que existe en nuestros niños, niñas y adolescentes.

- **Intentar comprender** los que nos pasó, reflexionar sobre ello, ponerlo en palabras, nombrarlo. Los cuentos enseñan a los niños a expresarse, y luego se puede hablar de la moraleja.

- **Conversar** con los niños, niñas y adolescentes (con un contenido acorde a cada edad) sobre el recuerdo que puedan tener de experiencias pasadas; en dónde puedan identificar y repasar como lograron salir de esa situación. De esta manera se los estimula a que puedan identificar que cuentan con las herramientas (con la fuerza interior) y así podemos generar la confianza necesaria para que puedan afrontar la adversidad.

Para terminar ¿Cómo ayudarlos a que ellos enfrenten sus miedos?

Viendo que nosotros enfrentamos a los nuestros. Los queremos tanto que nuestro miedo a que la pasen mal, a que sufran, puede llegar a hacer que podamos tomar una actitud sobreprotectora. Es normal que nuestros hijos se den golpes y experimenten frustraciones, y es normal que experimenten dolor, sino no hay crecimiento. Para ayudarlos podemos tener en cuenta estas 3 cosas:

1) Valorarlos (que tienen que ver con todo lo que desarrollamos en la primer parte de la ficha)
2) Desafiarlos (para que puedan crecer y retroalimentar su autoestima).
3) Acompañarlos (que no se sientan solos en el desafío). Hay muchos desafíos, y estos van cambiando según la edad, que van generando mucho miedo. Pero si se sienten acompañados (*no llevados de la mano*), se atreven a mucho más.

Al miedo tenemos que verlo, no como un oponente, sino como un compañero imprescindible para crecer. Cuando una persona siente miedo (todos tenemos miedo, que no es lo mismo que el miedo me tenga a mí[3]), es porque está tocando las barreras, los límites de su zona de confort y esa es la llamada para estirarse, para crecer.

"Si nuestro ojo no contuviera el sol, ¿cómo podría percibir el sol? *Goethe.*

Programa Cuidarnos

[3] Aquí el Dr. Mario A. Puig narra la historia de cuando le preguntó a un piloto de un Boeing (avión de pasajeros), qué sentía antes de despegar, a lo cual él respondió: "Miedo".