

## ¿QUE ES LA RESILIENCIA Y COMO SE PROMUEVE A NIVEL FAMILIAR?

La resiliencia es la habilidad para resurgir de la adversidad, adaptarse, recuperarse y acceder a una vida significativa y productiva. ICCB, Institute on Child Resilience and Family (1994). Se entiende como la capacidad de las personas para sobreponerse a períodos de dolor emocional y traumas, saliendo fortalecidos, de modo que continúen siendo capaces de desenvolverse efectivamente en los diversos ámbitos. La Neurociencia considera que las personas más resilientes, cuentan con mayor equilibrio emocional frente a las situaciones estresantes, soportando mejor la presión, lo que permite mayor sensación de control frente a las situaciones que lo requieren y mayor capacidad para afrontar exigencias y desafíos. La resiliencia reduce la vulnerabilidad frente a situaciones de riesgo, tales como el suicidio, el abuso de drogas y el embarazo temprano.

*"En la distancia seguimos siendo, más familia, más comunidad"*

## **¿COMO FOMENTAR EL DESARROLLO DE LA RESILIENCIA EN NUESTROS HIJOS?**

- 1 Establecer normas y reglas claras, siendo consistentes.
- 2 Estilo familiar en el que se apoya a los hijos y los integrantes del grupo familiar se apoyan entre sí.
- 3 Promover la reflexión y autoobservación; de modo que analicen las propias conductas, errores y experiencias, para aprender de éstas.
- 4 Existe una estrategia familiar de enfrentamiento y resolución de problemas.
- 5 Respeto y amor son máximas dentro del seno familiar.
- 6 Fomento del desarrollo de valores.
- 7 Promover el adecuado uso del tiempo libre.
- 8 Expectativas positivas respecto del futuro de los hijos.
- 9 Apoyo en actividades escolares.
- 10 Facilitar oportunidades de desarrollo: realización de actividades extraprogramáticas, voluntariado, intercambio estudiantil, trabajo u otros.
- 11 Fomentar el sentido del humor.
- 12 Reforzarlos positivamente en sus logros y esfuerzos.
- 13 Promover la autonomía.

