

La resiliencia en mí y en mi hijo

Lic. Ed. Gloria Arce Castañeda

Es muy común hoy en día escuchar hablar de la resiliencia, entendiéndose como el comienzo de una nueva evolución después de un daño emocional o físico. Lo importante es descubrir qué situaciones la permiten, entre ellas están: La segurización, la recuperación, las relaciones y la cultura, las cuales es necesario reunir todas ellas para encontrar la respuesta.

Reconocerte como una persona resiliente depende de cómo desarrollas tu personalidad, por ejemplo, si desde el nacimiento o antes, se experimenta formas de adquirir aprendizajes básicos para la supervivencia que te fortalezcan, sabrás enfrentar con mayor asertividad cualquier situación de stress o traumática, logrando hasta ese momento resistir a ella, pero lo más valioso es lograr un cambio en tu vida, una EVOLUCIÓN de tu SER donde estas situaciones ya no te afecten y se vayan disipando en el transcurso de tu existir. Tengamos en cuenta que ello depende también mucho del entorno antes y después del trauma.

La vida agitada de los padres de familia, junto con la era tecnológica que actualmente se siente, es percibida por los niños y les afecta, por ello es imprescindible que sean resilientes; para lograrlo se le tiene que transmitir seguridad y al ser la madre, la persona más cercana a ellos en los primeros años, ella tiene que sentirse segura y construir así mismo un entorno seguro conjuntamente con alguien que sería ideal que fuera el papá o algún familiar o la escuela, logrando de esta manera el primer propósito, donde el niño se sienta seguro y adquiera el placer de aprender y sea, en el caso de la escuela, una aventura para él que le hará sentir algo de miedo quizá o estrés, pero será capaz de superarlo, retornando a casa por la tarde y sintiéndose orgulloso de sí mismo al contarle a sus padres lo vivenciado en clases y lo valiente que fue, que es y que será mañana.

Si la madre ha sufrido algún daño ya sea por enfermedad, estrés, abandono, daño físico o emocional, el niño se sentirá vulnerable; otro factor que le causa esta inseguridad es la violencia conyugal, aunque no lo toquen; y la precariedad social, la que hace que los padres se sientan tristes y dejen de jugar con sus hijos. Estas situaciones afectan el desarrollo de personalidad en los niños.

Cuando hablo de segurización, me refiero a crear un vínculo de unión familiar día a día con cada gesto, compartiendo momentos familiares cotidianos como el desayuno o el juego, con la forma de comunicarnos ya sea para expresar un enfado o alegría, entre otras tantas acciones habituales. Este vínculo fuerte hace que los niños se sientan seguros porque se ha creado un vínculo de familiaridad, donde ellos saben cómo comportarse en cada situación pues conocen el gesto, la entonación, el momento y lugar adecuado para tomar acción, diciéndose así mismo: “estoy tranquilo, estoy seguro, estoy en casa, conozco los comportamientos, sé lo que tengo que hacer”. De esta manera sabrá cómo resolver las adversidades que se le presenten.

Existen familias donde ambos padres trabajan y matriculan a sus hijos en actividades extracurriculares, y para ellas se aconseja hacer un alto a sus labores, darse un tiempo de calidad familiar, bajar el ritmo de sus actividades en bien de todos, tanto para su salud mental, emocional y física; pueden practicar con sus hijos un deporte, leer historias o cuentos antes de irse a dormir, cantar después de la cena, salir a bailar un fin de semana o montar bicicleta, también pueden cocinar juntos algo que sea accesible a los niños.

En otras palabras, disfruten de su familia que es única, en este paso de la vida, ese es el arte saber vivir y aunque el dolor es inevitable, está en cada uno de nosotros decidir entre sufrir o disfrutar cada instante con un gran aprendizaje de cada reto que se nos presente, evolucionando cada vez más en cada área y SER de nuestras vidas.