

## [ Escuela de padres ]

# Desarrolla tu resiliencia

## El escenario actual pone a prueba la fortaleza mental de toda la familia.



Dolores Armas  
PSICOPEDAGOGA

**E**N ESTOS DÍAS PODEMOS leer y escuchar muchas opiniones sobre el impacto de la situación a la que nos enfrentamos en nuestros hijos e hijas, sus necesidades y cómo atenderlas, y sobre actividades posibles que se pueden hacer para lograr que el confinamiento sea más llevadero. He escuchado que los niños necesitan salir de sus casas, moverse, realizar actividad física, y que de no ser así, eso les podría causar algún trauma o daño psicológico, y que por esto el Gobierno debería dar permiso a las familias para salir a la calle. Aparecen comparaciones sobre las necesidades de un niño y un perro, y la pregunta: ¿Si a un perro se le deja salir de casa, por qué no a un niño? (no vamos a contestar a esto porque la respuesta es obvia). También he leído múltiples opiniones sobre si deben hacer sus tareas escolares o no, sobre las diferencias en el acceso a las tecnologías de la comunicación y la información, y sobre la brecha digital existente entre diversos grupos de nuestra sociedad.

Seguramente todas las opiniones y comentarios tienen su validez, pero en estos momentos ¿qué es lo que realmente resulta útil para nuestros hijos e hijas? En primer lugar, sentir la seguridad

en las palabras de sus padres y madres cuando hablen de la importancia del confinamiento, ya que se trata de una medida vital para la vida de muchas personas, tanto de las enfermas como de las que están en primera línea combatiendo esta pandemia del Covid-19, y en segundo lugar desarrollar su resiliencia.

**¿QUÉ ES LA RESILIENCIA?** La resiliencia es la capacidad del ser humano para superar las situaciones traumáticas o desfavorables con entereza, a través de conductas y actitudes que favorezcan la adaptación a esas nuevas condiciones. En este caso, en esta situación de incertidumbre y miedo es difícil buscar soluciones alternativas a los problemas con los que nos encontramos. El miedo, en mayor o menor medida, en más o menos momentos del día, bloqueará a todos los miembros de la familia. En unos veremos apatía y tristeza, en otros ansiedad y nerviosismo, en otros impulsividad y rabia; y todas esas emociones juntas, entre las mismas paredes, en ocasiones pueden ser explosivas, alejándonos de nuestra capacidad de resiliencia. Como padres y madres, como capitanes del barco familiar, debemos manifestar conductas y palabras que muestren control de la situación y superación de las adversidades.

**CÓMO ACTUAR.** En primer lugar (y lo más importante), los padres debemos ser ejemplo en nuestros hogares de control de las emociones y los pensamientos. Lo haremos aceptando las dificultades del confinamiento, la intensidad de



las preocupaciones por la salud o la economía, la incertidumbre y las diferentes reacciones de los miembros de la familia. Superado este nivel, podemos insistir en la importancia de ayudar a los demás, no como una tarea rígida e inflexible, sino como algo que aportamos para el bienestar de los demás y, por tanto, también para el nuestro. Ayudar quedándose en casa y manteniendo una higiene exquisita es importante, pero también lo son otras acciones de colaboración en la familia, manteniendo comunicación con otras personas y/o realizando gestos colaborativos creativos. Los niños tienen un alto nivel de creatividad e imaginación que les salva en estas circunstancias difíciles. También resulta enriquecedor y necesario charlar con nuestros hijos sea cual sea su edad. Conversaciones en las que se plantean diferentes situaciones conflictivas, viendo películas o leyendo cuentos. Deben de aparecer en estos días, en cualquier formato, historias terapéuticas, en las que a partir de un conflicto este se enfrenta, se elabora y se encuentra un final positivo. Un final con un nuevo proyecto, un nuevo camino a seguir, una oportunidad para recuperarse. Por último, quiero insistir en la importancia de mantenernos activos, en dejar de lado todas las estrategias de afrontamiento por evitación y sustituirlas por estrategias de afrontamiento activas, centradas en las soluciones a los problemas.

Busquemos esas soluciones juntos, seamos buenos negociadores, dediquemos tiempo a realizar actividades juntos, adultos e hijos, y respetemos otros tiempos para actividades individuales. Ante todo, evitemos la fragmentación familiar, buscando nuevas conductas ante el conflicto, no escapando de las desavenencias.

### Adaptación y búsqueda creativa de soluciones

Teresa vive con su familia en un piso, en un barrio de la ciudad. Teresa tiene 12 años y dos hermanos; uno más pequeño, Pedro, de 7 años, y otro mayor, Alberto, de 16 años.

El confinamiento ha sido un golpe muy duro para toda la familia. Todos ellos, incluidos sus padres, eran personas muy

activas, que realizaban múltiples actividades a lo largo del día. En el hogar coincidían en pocos momentos. Incluso los fines de semana solían salir bastante o ir a casa de los abuelos o con amigos. Alberto comenzaba a salir con sus amigos los fines de semana y a tener los primeros conflictos de adolescente.

### Restablecer las reglas de la convivencia

La llegada del Covid-19 y el confinamiento han sido un detonante

de problemas permanentes en la familia. El padre y la madre hacen teletrabajo, lo que dificultaba a los hijos la atención que necesitan. Además, por la semana, los chicos tienen que realizar la tarea escolar que reciben de sus profesores y para ello hace falta cierta disciplina. Los primeros días había cierto desorden y caos. La incertidumbre provocaba que nadie supiese realmente qué hacer.

Parecían unas pequeñas vacaciones provocadas por un problema lejano que cada uno manifestaba de un modo diferente. Pedro lloraba asustado, preguntando constantemente si algo les iba a suceder. Teresa, muy responsable con sus estudios, se enfadaba y quería organizar a sus hermanos, pues necesita silencio y calma para estudiar. Alberto tendía a meterse en su habitación, a jugar

con el móvil y chatear con sus amigos. Había enfados continuos de sus padres por el desorden y la desorganización.

Con el paso de los días fue necesario replantear toda la situación familiar. Fue preciso parar, sentarse y establecer acuerdos entre todos bajo el mando de los 'capitanes del barco'. Todos tenían que desarrollar tres habilidades fundamentales relacionadas con la resiliencia: la adaptación, la responsabilidad y la búsqueda creativa de soluciones.