

Guía para padres » Construyendo una familia resiliente

Resiliencia:

*La capacidad de recuperarse cuando tienes todas las razones para cerrar, ¡pero sigues luchando! Las personas resilientes tienen reservas aprovechadas y sin explotar, **lo que les permite prosperar a medida que enfrentan los reveses, los desafíos y los temores de la vida cotidiana.***

Desarrollando resiliencia

Lo primero que debe hacer para desarrollar la resiliencia es evitar caer en las fuerzas naturales que desgarran nuestras familias y nuestras vidas personales.

¿Alguna vez has visto un automóvil u otra maquinaria en el campo? Sin el cuidado adecuado, una conducción constante y afinaciones regulares, el automóvil pierde su capacidad de correr. Si se deja fuera el tiempo suficiente, puede comenzar a oxidarse, y las plantas y las criaturas incluso podrían comenzar a hacer un hogar allí.

Al igual que el automóvil oxidado, nuestras relaciones pueden desmoronarse si no se las alimenta con atención y cuidado constantes. La naturaleza también puede hacerse cargo cuando nos enfrentamos a desafíos. Es natural sentir miedo o darse por vencido cuando se enfrenta a un desafío difícil. A veces, dejamos que las “plantas y el óxido” metafóricos se hagan cargo. Los principios de esta guía le brindarán herramientas procesables para que sus relaciones se mantengan "sintonizadas".

Estos principios, por cierto, no resuelven todo. No tenga miedo de comunicarse con sus sistemas de soporte para ayudarlo a resolver sus problemas. Sin embargo, la aplicación de estos principios hace que sea mucho más probable que una familia prospere ante la adversidad, en lugar de cerrar.

Empezando

Aparentemente, los obstáculos que enfrentan las familias no tienen fin:

Divorcio, problemas de pareja, adicción, enfermedad mental, dolencias físicas, déficit financiero, desempleo y subempleo, disputas y peleas, niños que luchan académicamente o en el comportamiento.

De hecho, es imposible enumerar todas las adversidades. La clave es encontrar la motivación interna para no rendirse o apagarse. Nuestro objetivo es ayudarlo a aprender a enfrentar esos desafíos con resiliencia. Veamos cómo comenzar.

Si bien las sugerencias a continuación no se ajustan a las circunstancias únicas de todos, vea cómo puede adaptarlas en su propia familia para aumentar la resiliencia en su hogar.

Con su pareja o por su cuenta, discuta la resiliencia: si está casado o es padre de familia, comparta las ideas. Comparta le gustaría reservar algo de tiempo para compartir ideas sobre cómo los dos pueden crear una familia más resistente. Muéstreles este capítulo para dar una mejor idea de lo que es la resiliencia. Si es un padre soltero, puede completar los siguientes pasos en una hoja de papel por su cuenta. Aquí hay una posible agenda para su discusión o proceso de pensamiento:

1. **Lea la definición de resiliencia** al comienzo de este capítulo y comparta o escriba lo que significa para cada uno de ustedes.
2. **Habla sobre tus observaciones** . Si completa esta actividad con su compañero, cuénteles sobre un momento en que haya notado que era resistente. ¿Cuál fue la situación? ¿Cómo respondieron ellos? ¿Qué beneficios observó como resultado de que su pareja eligiera responder con resiliencia? Si eres un padre soltero, responde esta pregunta por ti mismo. ¿En qué ocasiones has sido resistente frente a los desafíos? ¿Cuáles fueron los beneficios?
3. **Ahora piense en sus hijos**. ¿Cuáles son algunos ejemplos de veces en que ha notado que cada uno de sus hijos responde a la adversidad de una manera resistente?

4. **Luego, escriba los nombres de cada miembro de la familia y haga una lluvia de ideas sobre los desafíos o dificultades que enfrentan** . No intente cubrir todo; solo piense en dos o tres situaciones para cada persona en las que la resiliencia pueda marcar la diferencia.

Reunión familiar de resiliencia

Convoca una reunión familiar para compartir tu "visión familiar resiliente". Esto incluso puede ser una discusión en la cena alrededor de la mesa. No tiene que ser muy largo. Aquí hay algunas ideas sobre cómo podría ser esa reunión familiar:

¿No hay tiempo para reuniones familiares? ¡Intente incorporar las lecciones de esta guía en sus conversaciones cotidianas con sus hijos!

1. **Llama la atención de todos** al completar la actividad, [Doblar los brazos](#) .
2. **Comparta algunos de los ejemplos específicos** que se le ocurrieron cuando se dio cuenta de que cada uno de sus hijos se recuperaba de los desafíos. Esto generará confianza en ellos. Explique que el atributo que todos han mostrado se llama resiliencia. Explique que nuestro objetivo familiar es tener aún MÁS resistencia durante los tiempos difíciles.
3. **Puede pedirles a sus hijos** ejemplos adicionales de veces en que se hayan visto resilientes. Quizás puedan encontrar ejemplos ajenos a la familia.
4. **Pídale a la familia que comparta pensamientos e ideas** sobre lo que piensan de este objetivo de construir una familia más resistente. Como se vería eso? ¿Cómo podría ser diferente la vida en nuestra familia si todos supieran cómo responder de manera positiva a nuestros difíciles desafíos?
5. **Agradezca a su familia** por su disposición a participar en la reunión. Expresar su confianza en que cada miembro puede aumentar su capacidad de recuperación.
6. **Tenga preparado un regalo favorito** para hacer que este tiempo valga la pena. ¡El helado, las galletas u otro refrigerio favorito motivarán a sus hijos a asistir a otras reuniones familiares en el futuro!
7. **¿Como le fue?** Después de la reunión familiar, siéntese con su pareja o reflexione por su cuenta. Repase sus puntos de vista sobre la reunión familiar. ¿Qué salió bien? ¿Los niños parecen entender el concepto de resiliencia? ¿Qué pudo haber hecho que la reunión fuera más efectiva?

Notas importantes de la reunión

La situación y el horario de cada familia son únicos, por lo que el punto importante es hacer que sus reuniones de resiliencia sean algo habitual. Preferentemente programe el mismo día y hora. Esto le comunicará a su familia que realmente desea crear una cultura familiar resiliente. Si realmente no tienes tiempo para reuniones? No te preocupes demasiado. Intenta incorporar las lecciones de este libro en tus conversaciones cotidianas.

¿Con qué frecuencia se deben celebrar reuniones de resiliencia? En el futuro, no le daremos un esquema específico para las reuniones familiares de resiliencia. Le proporcionamos ejemplos de actividades y preguntas de discusión. Encuentre un horario que funcione para su familia. Ya sea semanal o mensual, hablen juntos sobre diferentes puntos de resiliencia. Intenta cumplirlo.

¿De qué hablas en cada reunión? A medida que lea esta guía, escoja temas relacionados con la situación de su familia. Úselos como punto de partida para cada reunión. Por ejemplo, mientras lee acerca de la Resiliencia Relacional, puede decidir que el refuerzo llamado "*Deje ese dispositivo*" tiene una aplicación para su familia. Pase una reunión familiar completando la actividad para ese refuerzo. Hable sobre ideas que ayudarían a su familia a dejar sus teléfonos y pasar más tiempo de calidad como familia. Estas actividades pueden ser momentos divertidos para la familia.

Una advertencia: no esperes que todos los miembros de la familia estén tan entusiasmados como tú. Es probable que haya algunos miembros de la familia que den excusas de por qué no pueden asistir. Sea paciente: la resiliencia no nace de la noche a la mañana. Convéncelos haciendo que el tiempo sea interesante e interesante. Intenta hacer que las reuniones sean emocionantes. Use videos de YouTube, música favorita o las actividades que se encuentran en esta guía.

Mientras lee esta guía, elija temas que sean relevantes para la situación de su familia y úselos como punto de partida para cada reunión familiar, ¡o incluso para su próxima conversación!

Potenciadores de resistencia

A lo largo de esta guía, le presentaremos formas de aumentar la resiliencia en su familia. Nos referimos a estas estrategias como refuerzos. Un refuerzo es un método o habilidad práctico y fácil de entender que le permitirá practicar su resistencia de inmediato. Los refuerzos fortalecerán su motivación y capacidad para transferir las ideas de esta guía a la acción cotidiana. Los refuerzos son técnicas probadas. Nos basamos en algunas de las investigaciones más poderosas sobre la vida familiar, el matrimonio, las organizaciones efectivas y, por supuesto, la resiliencia. Hemos combinado esta información con nuestras propias ideas. El resultado es una serie de herramientas poderosas para literalmente aumentar la resiliencia dentro de su familia.

Reflexión

Use un diario para escribir sobre su discusión sobre resiliencia o sesión de lluvia de ideas y sobre la reunión familiar de resiliencia. ¿Cómo fueron las dos cosas? ¿Qué le gustaría discutir en su próxima reunión familiar de resiliencia?

No importa en qué vecindario naciste, o quiénes son tus padres, o si has perdido a un ser querido, has perdido un trabajo o has estado en prisión ... Cualquiera que sean las batallas diarias que estás luchando, o si se trata simplemente de un ser humano que intenta ser un mejor ser humano: su peor dolor y sus problemas pueden convertirse en combustible emocional ".

Christian Moore - El avance de la resiliencia