

# CÓMO DESARROLLAR RESILIENCIA EN LOS JÓVENES

PARA PADRES Y CUIDADORES

**Criar hijos es difícil.** Se necesita ser una persona resiliente para aceptar un poco de apoyo adicional en momentos de mucho estrés.<sup>7</sup>

- **¿Qué es la resiliencia?**

Es el proceso de adaptarse bien frente a adversidades, traumas, tragedias o fuentes significativas de estrés.<sup>2</sup>



# TABLA DE CONTENIDO

GUÍA PARA PADRES Y CUIDADORES

## 1 **LOS CIMIENTOS**

GUÍA PARA CUIDAR DE TI MISMO, PARA PODER APOYAR A TUS HIJOS JÓVENES.

## 2 **LA ESTRUCTURA**

GUÍA PARA CONSTRUIR LA AUTOCOMPASIÓN DE TUS HIJOS JÓVENES.

## 4 **EL INTERIOR**

GUÍA PARA ENSEÑARLES A TUS HIJOS JÓVENES SOBRE EL MANEJO DEL ESTRÉS Y LA MOTIVACIÓN.

## 5 **EL EXTERIOR**

GUÍA PARA CONSTRUIR LA CONFIANZA DE TUS HIJOS JÓVENES EN SU FUTURO.

## 6 **ENLACES Y RECURSOS**

ENLACES A RECURSOS, APLICACIONES Y MÁS.

# LOS CIMIENTOS - CUIDA DE TI MISMO PRIMERO

*Desarrollar una rutina de autocuidado te ayudará a apoyar mejor a tus hijos jóvenes.*

- Conecta con los vecinos o las personas cercanas a ti.
- Mira películas con otros usando [Teleparty](#) o [Rave](#).
- Escribe cartas o elabora una lista de personas con las que deseas comunicarte por mensaje de texto o teléfono al principio de la semana.
- **Crea presentaciones familiares** y preséntalas a miembros de tu familia extendida por Zoom con imágenes y videoclips de feriados y vacaciones pasados.
- **Pasa tiempo con tus amigos**, en exteriores (recorre el vecindario o un parque)<sup>2</sup>.
- **Crea una rutina de autocuidado prestando atención a tus necesidades.**
- **Descansa de las redes sociales/noticias.**<sup>3</sup>
- **Olvídate de todo y relájate.** Respira hondo y practica el mindfulness a través de la meditación o las imágenes guiadas con estas aplicaciones gratuitas: [Virtual Hope Box](#), [Healthy Minds Program](#), [Smiling Mind](#), [UCLA Mindful App](#) y [Stop Breathe Think: Meditation](#).<sup>3</sup>
  - Elige un ejercicio que funcione para ti, incluso si solo es por unos cuantos minutos (p. ej., caminar, estirarte o bailar<sup>2</sup>).
- **Come comidas balanceadas.** Comer suficientes comidas hechas en casa con un equilibrio de frutas y verduras puede ayudar a mantener el cuerpo y la mente saludables.<sup>4</sup> Si tus comidas consisten mayormente en alimentos procesados o precocidos, empieza a agregar poco a poco más alimentos ricos en nutrientes como frutas y verduras preparadas en casa para reemplazar esos productos en tus comidas.
- **DUERME.** Dormir lo suficiente también mantiene el cuerpo y la mente saludables, así que toma una siesta de 20 minutos si te sientes cansado.<sup>3</sup>

*Si te cuidas primero, puedes apoyar mejor a tus hijos jóvenes.*



# LA ESTRUCTURA – APOYA LA AUTOCOMPASIÓN DE TUS HIJOS JÓVENES

*Desarrolla formas de apoyo para ti mismo y para los demás.*

- **Recuerda:** nuestras experiencias reflejan nuestra experiencia emocional actual y cómo respondemos a ella.<sup>6</sup>
- **Mientras más sabes.** Los padres/tutores inmigrantes deben saber que sus hijos tienen el doble de riesgo de presentar síntomas de depresión causados por el estrés y la ansiedad.<sup>12</sup>
- **El estrés es normal.** Forma parte de la vida cotidiana y nos afecta a todos de diferentes maneras y en distintos grados, por lo que debes recordarles a los jóvenes que NO están solos en su estrés.<sup>16</sup>
- **Fomenta la resiliencia de los jóvenes.** Ayuda a los jóvenes a compartir y expresar los sentimientos difíciles de manera correcta. Ayudarles a encontrar formas de compartir, hablar y procesar puede contribuir a su bienestar.<sup>3</sup>
- **Haz contacto visual.** Observa a los jóvenes. Di “Te veo. Te valoro. Me importas. No estás solo.”<sup>3</sup>
- **Da abrazos de 20 segundos.** El tacto seguro es sanador. Los abrazos más largos son los que más ayudan.<sup>3</sup>  
*Di “Te amo” todos los días.”*
- **Construye tu autocompasión.**
- **Identifica fuentes de estrés.** Ayúdalos a ver de cerca sus hábitos y sus actitudes y recuerda ayudarlos a nutrir una visión *positiva* de sí mismos.<sup>8</sup>
- **Persigue lo bueno:** Cuando hay dolor o trauma, buscamos peligro. Intenta buscar felicidad y cosas buenas también.<sup>3</sup>
- **Escucha sus necesidades.** Si los jóvenes están dispuestos a compartir algo, acéptalo como un momento preciado y único. *Regla general:* escucha el doble de lo que hablas y evita sermonearlo, regañarlo o hacerle sentir culpable.<sup>11</sup>
- **Conéctate con tus hijos jóvenes.** A lo largo del día, habla y busca cosas para compartir con ellos, haciéndolos sentirse cómodos de poder abrirse con más frecuencia.
- **Sé una fuente de seguridad y apoyo.** Es difícil ver a tus hijos sufriendo. Podemos sentirnos indefensos. Solo con estar presentes para nuestros hijos ya estamos haciendo algo. Esto les demuestra que estamos de su lado.<sup>3</sup>
- **Anima a tu hijo joven** Guíalo para resolver los problemas que puede controlar para ayudarle a ganar confianza.<sup>7, 9</sup>
- **Estate atento a señales y síntomas de que un joven está estresado o ansioso:** pierde el interés en sus hobbies o en socializar con sus amigos/familia, su apetito y hábitos de sueño cambian debido a síntomas físicos (dolores de cabeza, dolor de estómago), tiene arranques de ira o autocrítica, y su desempeño académico o su motivación decaen.<sup>13</sup>
  - *Nota: Si estos cambios ocurren más rápido, de manera más constante u ocurren de golpe e incluyen el abuso de sustancias, busca ayuda, ya que puede ser una señal de que algo más está pasando.*<sup>14</sup>



# LA ESTRUCTURA - APOYA LA AUTOCOMPASIÓN DE TUS HIJOS JÓVENES

- **Construye tu conciencia emocional.**
- **Los jóvenes aprenden al mirarnos.** Por eso, ser consciente de tu lenguaje corporal y de tus expresiones faciales puede ayudarte a transmitir las conductas que deseas que tus hijos jóvenes imiten.
- **Perdemos la paciencia y cometemos errores.** Reconócelos, discúlpate y repara tus relaciones. Depende de nosotros mostrarles a nuestros jóvenes que somos responsables de nuestros estados de ánimo y de nuestros errores.<sup>3</sup>
- Escucha de manera respetuosa a tus hijos jóvenes y evita dar sermones, insistirle y hacerle sentir culpable.<sup>11</sup>
- **Escucha de manera activa y limita el juicio para poder validar sus sentimientos.** Si menosprecias sus sentimientos, ellos pueden ponerse a la defensiva.<sup>10</sup>
- **La comunicación es clave.** Cuando hables con tus hijos jóvenes, haz comentarios breves y enfócate en lo que tienen que decir antes de ofrecer críticas constructivas.<sup>11</sup>
- **Conflicto saludable.** Cuando el conflicto no se considera amenazante o severo, fomenta la libertad, la confianza y la seguridad en las relaciones.<sup>6</sup>
- **Respetar la privacidad de tus hijos jóvenes.** Si ellos ven que entiendes su necesidad de privacidad, pueden estar más dispuestos a compartir parte de su mundo interno contigo.<sup>11</sup>
- **Ofréceles cada vez más autonomía.** Si tus hijos jóvenes piensan que confías en su juicio y entiendes su necesidad de mayor independencia, es más probable que hablen contigo cuando surjan problemas reales.<sup>11</sup>



# EL INTERIOR – MANEJO DEL TIEMPO Y MOTIVACIÓN

*Crea una rutina para que tus hijos jóvenes tengan previsibilidad y comodidad.*

- **Los jóvenes se vuelven más independientes cada día**, pero aún desean y necesitan tu orientación y tu amor.<sup>11</sup>
- **Guía a tus hijos jóvenes.** Ayúdales a crear un horario o una lista de cosas que hacer y apóyalos pidiéndoles que rindan cuentas.
- **Establece una hora para dormir.** Fija una hora para que tus hijos jóvenes vayan a dormir y se despierten, casi a la misma hora, los días de semana y los fines de semana.<sup>11</sup>
- **Programa un momento para hablar sobre temas incómodos.** No le preguntes a tu hijo joven, sin haberlo planeado antes, por qué no hizo sus deberes.<sup>11</sup>
- **Está en su biología.** Puesto que es difícil para los jóvenes dormir, ayuda a tu hijo joven a descubrir cómo dormirse más fácilmente (*apaga todos los aparatos electrónicos al menos una hora antes de que vaya a dormir, ya que la luz azul de los aparatos electrónicos puede dificultar el sueño*).<sup>11</sup>
- **Está bien ser flexible.** Si tu hijo joven necesita un descanso del horario, está bien que se tome un descanso y que se divierta.
- **Genera un impulso para que tu hijo joven aborde las responsabilidades.**
- **Haga elogios positivos por un buen trabajo.** Celebra los esfuerzos especiales y los logros pequeños o grandes ya que esto les ayuda a ganar confianza para alcanzar sus metas.<sup>10</sup>
- **Hay distintos niveles de motivación.** Involucra a tu hijo adolescente en conversaciones para resolver problemas y enséñale sin castigarlo.<sup>10</sup>



# EL EXTERIOR – CONSTRUYE TU CONFIANZA

*Crea una rutina para que tus hijos jóvenes tengan previsibilidad y comodidad.*

- **Enseña sin castigar.** Da a conocer tus sentimientos y expectativas: “Me molesta que no estés entregando tus deberes, espero que el trabajo escolar sea más importante que las demás actividades”.<sup>10</sup>
- **Muéstrales a tus hijos jóvenes cómo compensar sus faltas:** “Debes compensar el no haber hecho tus deberes.”<sup>10</sup>
  - Si tu hijo joven no ofrece compensación, ofrécele una opción: “1) dejarás el fútbol hasta que te hayas puesto al día o 2) encuentra una forma de hacer encajar los deberes y el fútbol. Estoy seguro de que puedes hacerlo.”<sup>10</sup>
  - Toma medidas si la conducta continúa: “Debes tomarte un descanso del fútbol hasta que te hayas puesto al día con los deberes y puedas respetar un horario.”<sup>10</sup>
- **Construye la independencia económica de tu hijo joven.**
- **Apoya a tu hijo joven para que logre la libertad financiera.** Ayúdalo a establecer metas a corto plazo, como abrir una cuenta bancaria y comprender cómo funciona una cuenta de ahorros. Una vez que hayas logrado esto, pídele que establezca metas a largo plazo, como comprar un automóvil o un depósito para un apartamento. [Usa estos consejos que te ayudarán a guiar a tu hijo joven.](#)
- **Construye las habilidades de vida de tu hijo joven para prepararlo para su futuro.**
- **Ayuda a tu hijo joven a explorar y a aprender habilidades de preparación profesional.** Esto incluye: [habilidades de entrevista](#), [comunicación](#) y [pensamiento crítico](#), que son útiles para las metas futuras.
- **La mentoría es importante.** Anímalo a entablar relaciones con mentores (maestros, pastores, etc.), ya que es importante para su red social y para asegurar una carta de recomendación para todas las metas futuras.
- **Ayuda a tu hijo joven a convertirse en un adulto conocedor.** Oriéntalo para navegar el mundo. Pregúntale qué intereses profesionales tiene y ayúdalo a explorar cómo lograr esa meta.
  - Si su meta es la **UNIVERSIDAD**: [Ayúdalo a buscar oportunidades de becas universitarias](#)
  - Si su meta es una **CARRERA**: [Ayúdalo a encontrar programas de capacitación vocacional legítimos.](#)



# RECURSOS – DESCUBRE MÁS A CONTINUACIÓN

Visita nuestro [sitio web de Strong Families Yolo](#) para ver recursos actualizados  
Haz clic en los siguientes enlaces para visitar sitios web y recursos adicionales.

1. <https://www.apa.org/topics/resilience>
2. <https://behavioralhealth.llu.edu/blog/supporting-your-teens-socialization-time-social-distancing>
3. [https://www.pacesconnection.com/g/mendocino/fileSendAction/fcType/0/fcOid/519101024495539967/filePointer/519101024495540013/fodoid/516426228450201763/Coping%20With%20Stress%20During%20the%20COVID-19%20Pandemic%20One-Page\\_ADA%20Compliant\\_English.pdf](https://www.pacesconnection.com/g/mendocino/fileSendAction/fcType/0/fcOid/519101024495539967/filePointer/519101024495540013/fodoid/516426228450201763/Coping%20With%20Stress%20During%20the%20COVID-19%20Pandemic%20One-Page_ADA%20Compliant_English.pdf)
4. <https://www.todaysdietitian.com/newarchives/ND21p36.shtml>
5. <https://www.montana.edu/counseling/selfhelp/selfhelp/stressmanagement.html>
6. <https://www.helpguide.org/articles/mental-health/emotional-intelligence-eq.htm>
7. <https://www.montana.edu/counseling/selfhelp/selfhelp/mentalwellness.html>
8. <https://www.helpguide.org/articles/stress/stress-management.htm>
9. <https://www.helpguide.org/articles/mental-health/building-better-mental-health.htm>
10. <https://www.yolokids.org/handling-your-childs-challenging-behaviors-every-age>
11. <https://www.yolokids.org/talkplayconnect-toolkit-families>
12. <https://www.thinkglobalhealth.org/article/children-immigrants-and-their-mental-health-needs>
13. <https://mhanational.org/know-signs-recognizing-mental-health-concerns-kids-and-teens>
14. <https://nyulangone.org/news/checking-your-teenagers-mood-during-covid-19-pandemic>
15. <https://jedfoundation.org/resource/tips-for-managing-stress/>
16. <https://www.yolocounty.org/government/general-government-departments/health-human-services/mental-health/mental-health-services>
17. <https://www.teencounselingsd.com/blog/tips-for-building-resilience-in-teens-during-tough-times>