Desarrollo y fortalecimiento de la resiliencia

La resiliencia es la manera como nos adaptamos a los cambios y nos recuperamos de los periodos estresantes. La resiliencia fortalece nuestro bienestar y crea oportunidades para el crecimiento. La resiliencia la podemos desarrollar a lo largo de nuestra vida.

Las conexiones genuinas entre los jóvenes y los adultos son clave para ayudar a que los jóvenes se adapten y crezcan.

Lo que sabemos

- La resiliencia puede equilibrar los efectos negativos de un trauma o de experiencias difíciles.
- Las interacciones positivas o unas conexiones simples ayudan a que los jóvenes enfrenten los tiempos difíciles.
- La resiliencia no es automática; se puede enseñar y fortalecer a lo largo de nuestras vidas.
- La seguridad física y emocional es importante para que los jóvenes sean resilientes.

Extension
UNIVERSITY OF WISCONSIN-MADISON

Como empleador que brinda igualdad de oportunidades en el empleo y acción afirmativa (EEO/AA, por sus siglas en inglés), la University of Wisconsin-Madison Division of Extension, proporciona igualdad de oportunidades en el empleo y en sus programas, incluyendo los requisitos del Título VI, Título IX, la ley federal para personas con discapacidades en los Estados Unidos (ADA, por sus siglas en inglés) y los requisitos de la Section 504 del Rehabilitation Act.

Desarrollo y fortalecimiento de la resiliencia

Lo que usted puede hacer

10 maneras de desarrollar la resiliencia en los jóvenes

- Ayude a que los jóvenes se conecten con sus iguales
- Encuentre oportunidades para ayudar a otros
- Mantenga una rutina diaria
- Practique la aceptación de todos los sentimientos
- Establezca y trabaje sobre metas alcanzables
- Desarrolle esperanza, sabiendo que las situaciones o el estrés son temporales
- Busque oportunidades para que los jóvenes se den cuenta de su valor y su determinación
- Ayude a que los jóvenes recuerden sus fortalezas
- Enseñe el autocuidado
- Aceptar el cambio puede ayudar a que los jóvenes vean el crecimiento, se adapten y sigan adelante

Más para usted

Los adultos que se ocupan y preocupan son clave para ayudar a que prosperen los jóvenes. Existen muchas maneras como puede apoyar al joven del que usted se preocupa.

Puede encontrar consejos y recursos adicionales visitando

go.wisc.edu/youthtoolkit