



## Cómo criar niños resilientes

A todos los niños les hace bien poder afrontar los desafíos, el cambio y la adversidad. Estas son habilidades de afrontamiento que ayudan a construir una base para la resiliencia. En este artículo encontrará consejos sobre cómo ayudar a los niños a desarrollar una resiliencia duradera que los ayudará a lo largo de la vida.

### ¿Qué hace que un niño sea resiliente?

¿Por qué algunos niños parecen tener una capacidad de resiliencia natural y pueden mantenerse fuertes incluso cuando enfrentan desafíos que pueden afectar a otros? Los expertos coinciden en que la resiliencia es el resultado de una combinación de factores. En parte, proviene de la tendencia natural a adaptarse al cambio. Los factores sociales, espirituales, psicológicos y biológicos también contribuyen a la resiliencia. Usted puede tomar medidas para incorporar esos factores en la vida de su hijo.

### Las siete C de la resiliencia infantil

El desarrollo de la resiliencia es un proceso que se da desde la infancia hasta la adolescencia y el inicio de la adultez. Puede encontrar ayuda en el libro *A Parent's Guide to Building Resilience in Children and Teens: Giving Your Child Roots and Wings* sobre cómo fomentar la resiliencia en niños y adolescentes, escrito por la Academia Estadounidense de Pediatría (AAP) y Kenneth Ginsburg, pediatra del el Hospital de Niños de Filadelfia.

Ginsburg ha identificado siete aspectos clave de la resiliencia que él y la AAP denominan "las 7 C de la resiliencia". Los siguientes aspectos, dice, ayudan a los niños a desarrollar la capacidad de afrontar los cambios y de recuperarse de los contratiempos:

- **Competencia:** las fortalezas y capacidades que necesitan para superar los desafíos y hacer frente al cambio a lo largo de la vida.
- **Confianza:** la seguridad en sus propias habilidades, que deriva, en parte, de la competencia.

**Déjenos ayudar. Acceda a su Programa de Asistencia al Empleado (EAP) 24/7 por teléfono o Internet.**

- **Conexión:** los lazos estrechos con una familia y una comunidad que les dan un sentido de seguridad y pertenencia.
- **Carácter:** los valores que los ayudan a notar la diferencia entre lo correcto y lo incorrecto y a tomar decisiones buenas y morales.
- **Contribución:** la certeza de que pueden marcar una diferencia positiva y de que "el mundo es un lugar mejor porque ellos están en él".
- **Capacidad de afrontamiento:** las herramientas emocionales y de otros tipos que necesitan para lidiar hábilmente con las diferentes formas de estrés que puedan enfrentar.
- **Control:** el conocimiento de que pueden controlar las consecuencias de sus decisiones.

Ayude a su hijo a valorar sus habilidades. Apoye a su hijo tanto como pueda si este desea adquirir una nueva habilidad que lo ayudará a desarrollar competencias.

### Formas de ayudar a los niños a desarrollar la resiliencia

A continuación, figuran algunas formas de desarrollar la resiliencia en niños desde una edad temprana:

- **Anime a su hijo a desarrollar nuevas habilidades continuamente.** Ayude a su hijo a valorar sus habilidades. Apoye a su hijo tanto como pueda si este desea adquirir una nueva habilidad que lo ayudará a desarrollar competencias, como la de tocar un instrumento musical o la de manejar los conceptos básicos de la codificación de computadoras.
- **Brinde a su hijo elogios frecuentes y sinceros.** Fortalezca su confianza y sentido de sí mismo elogiándolo cuando se esfuerce mucho, se obtengan o no los resultados esperados.
- **Recuerde que "se necesita un pueblo".** Pida y acepte el apoyo de familiares, amigos, vecinos, maestros y entrenadores, miembros de su comunidad religiosa y otros. Su ayuda facilitará su trabajo como padre y le dará a su hijo un fuerte sentido de conexión con la comunidad en general. Tenga hábitos y rutinas familiares, e incluya a su familia extendida en estos.
- **Demuestre el tipo de carácter que le gustaría ver.** Deje que su hijo lo vea comportándose de manera honesta, amable y afectuosa, obedeciendo las señales de tránsito, ayudando a los vecinos mayores o mostrando respeto por las personas que provienen de diferentes tradiciones religiosas o culturales. También demuestre el uso de estrategias de afrontamiento positivas cuando se sienta estresado o enojado, como meditar, practicar yoga y hacer ejercicio.
- **Ofrezca a su hijo muchas oportunidades para ayudar a otros.** Cuando su hijo ayuda a otros, ya sea compartiendo una comida con un amigo o participando en un proyecto de voluntariado de toda la comunidad, aprende que sus acciones marcan la diferencia y que pueden contribuir al mundo.

**Déjenos ayudar. Acceda a su Programa de Asistencia al Empleado (EAP) 24/7 por teléfono o Internet.**

- **Deje que su hijo resuelva problemas y tome decisiones.** Brinde a su hijo oportunidades para tomar decisiones apropiadas para su edad. Demuestre que tiene fe en él al no apresurarse a resolver todos los problemas que pueda resolver él solo. Esto le ayudará a ver que sus acciones tienen consecuencias. Si bien no siempre pueden obtener lo que quieren, sí pueden controlar los resultados de muchas de sus decisiones.
- **Enseñe a su hijo a manejar el estrés y las emociones dolorosas.** Ayude a su hijo a desarrollar la capacidad de afrontar todo tipo de desafíos. Enséñele que la tristeza, como la felicidad, es parte de la vida. Es natural sentirse triste y llorar, y saber cómo manejar esos sentimientos es parte de mantenerse física y emocionalmente saludable. Hable con su hijo sobre cómo expresar sus sentimientos de manera saludable y apropiada, por ejemplo, pateando una pelota de fútbol en el patio para desahogarse cuando se sienta frustrado, o hablando con un adulto de confianza, como un padre o un abuelo, cuando esté triste.

Finalmente, recuerde que desarrollar la resiliencia es un proceso que dura toda la vida. Reafirmele a menudo que lo ama, que siempre puede acudir a usted si enfrenta desafíos que parecen abrumadores, y recuérdle que usted también tuvo muchos de esos desafíos en su propia infancia.

**Déjenos ayudar. Acceda a su Programa de Asistencia al Empleado (EAP) 24/7 por teléfono o Internet.**

## Relación entre el estrés y la diabetes

La mayoría de las personas sabe al menos un poco sobre el impacto negativo que el estrés prolongado puede tener en el cuerpo. ¿Pero saben de la relación que hay entre el estrés y la diabetes tipo 2? Para muchos de nosotros, esta relación puede no ser algo en lo que piensen mucho. Si bien el estrés no es una causa directa de la diabetes, puede contribuir a otros factores que pueden provocarla. Para aquellos que ya padecen diabetes, el estrés puede causar más complicaciones.

### Los peligros del estrés

El cuerpo humano ve el estrés como un peligro y reacciona con una respuesta de defensa o huida. Básicamente, el cuerpo responde al estrés obteniendo energía de la grasa y la glucosa (azúcar) almacenadas en sus células.

**La primera reacción:** En un día de trabajo agitado, usted puede estar "funcionando con adrenalina". Su respuesta al estrés libera hormonas como el cortisol y la adrenalina. Aunque estas hormonas incrementan sus niveles de energía para que pueda lidiar con una situación estresante dada, también aumentan los niveles de azúcar en la sangre.

**Lo que sucede después:** Cuando los niveles de azúcar en la sangre aumentan, el páncreas intenta reducir esos niveles nuevamente creando insulina. Después de quitar el azúcar de la sangre, la insulina actúa como una llave que abre la célula para almacenar el azúcar como energía.

**Una reacción diferente:** El estrés es especialmente complicado para las personas que tienen diabetes tipo 2. Estas personas no producen suficiente insulina en respuesta a niveles elevados de azúcar en la sangre, lo que hace que para su cuerpo sea más difícil mantener estos niveles equilibrados.

Aunque probablemente no pueda evitar que el estrés se filtre en su vida, puede elegir cómo responder a este.

### Cómo reducir el riesgo de padecer diabetes tipo 2

Como cualquier otra enfermedad, la diabetes tipo 2 tiene factores de riesgo. Estos incluyen:

**Edad** La mayoría de las personas con un diagnóstico de diabetes tipo 2 tienen más de 40 años. ¿Por qué? Porque el cuerpo generalmente produce menos insulina a medida que envejece.

**Peso** Si tiene sobrepeso o es obeso, especialmente si tiene el exceso de peso en su sección media, es más propenso a padecer diabetes.

**Estilo de vida sedentario** Si bien no existe una relación directa entre la "flojera" y la diabetes tipo 2, cuanto menos activo sea físicamente, más propenso será a tener sobrepeso o ser obeso. De hecho, un estudio de la Harvard School of Public Health concluyó que el riesgo de padecer diabetes tipo 2 era casi el triple para los hombres que pasan más de 40 horas a la semana mirando televisión que para aquellos que miran televisión menos de una hora a la semana.

**Colesterol alto, presión arterial o enfermedades del corazón** Ninguna de estas afecciones son buenas noticias, y además pueden aumentar su riesgo de padecer diabetes tipo 2.

**Antecedentes familiares** Si alguien en su familia (generalmente un padre, hermano o hermana) ha tenido o tiene diabetes tipo 2, también tiene un mayor riesgo de padecerla.

**Déjenos ayudar. Acceda a su Programa de Asistencia al Empleado (EAP) 24/7 por teléfono o Internet.**

**Esté atento a estas señales:** Si se ha estado sintiendo muy cansado y sediento todo el tiempo, ha bajado de peso sin intentarlo o está orinando con frecuencia, concierte una cita con su médico para un examen de diabetes tipo 2. Incluso si no tiene estos síntomas, se recomienda que consulte a su médico para hacerse un examen de detección de la diabetes a los 40 años y al menos cada tres años a partir de entonces.

## **Control de la diabetes tipo 2**

Si bien la diabetes tipo 2 puede ser algo duro, la buena noticia es que puede mantenerla bien controlada y minimizar sus efectos dañinos con un pequeño esfuerzo y fuerza de voluntad para llevar una vida más saludable y menos estresada. Recuerde:

**Comprometerse con opciones de estilo de vida saludables** Evite las comidas rápidas cargadas de grasa, azúcar y sal, y prepare un almuerzo saludable y apto para diabéticos para el trabajo. ¡Haga una búsqueda rápida en línea de comidas para diabéticos y encontrará una gran variedad de recetas para elegir! Los cambios positivos en la alimentación no solo lo ayudarán a estabilizar sus niveles de azúcar en la sangre; también lo ayudarán a mantener su peso en un nivel saludable. Además, si le recetaron medicamentos, recuerde tomarlos según las indicaciones.

**Mantenerse en movimiento** El ejercicio no solo reduce los niveles de estrés, también puede ayudarlo a mantener un peso saludable. ¿Odia la idea de ir al gimnasio? Súbase a un podómetro y salga a hacer una caminata rápida durante su descanso, use las escaleras en lugar del elevador o bájese algunas paradas de autobús antes para agregar más movimiento a su día. Haga lo que haga, evite estar sentado por períodos prolongados.

**“Limpiar” el estrés de su vida y relajarse** Las hormonas del estrés reaccionan al estrés a corto plazo, como el que puede ocasionar tratar con personas complicadas, tener horarios apretados o participar de reuniones intensas. El estrés constante puede producir una elevación peligrosa del nivel de azúcar en la sangre a largo plazo. Si la cantidad de trabajo que tiene es abrumadora, pida ayuda. ¿Está constantemente estresado por su traslado al trabajo? Considere usar el transporte público o compartir el automóvil para aligerar la carga. Busque cintas de relajación, información sobre meditación o únase a una clase de yoga. Todo esto puede ayudarlo a mantenerse relajado y mantener a raya los niveles de estrés.

**Socializar para desestresarse** Reúnase con compañeros de trabajo o amigos, o incluso tome una clase nocturna para distraerse del estrés cotidiano y conectarse con personas divertidas e interesantes.

**Respirar profundo** Cuando el estrés se sienta abrumador, tómese un momento y respire. Esto puede ser especialmente útil en momentos de mucho estrés y ansiedad.

**Busque apoyo profesional** si siente que sus niveles de estrés se están volviendo inmanejables. Comuníquese con su Programa de Asistencia al Empleado o con su médico para conectarse con un profesional que pueda brindarle estrategias sólidas para controlar su estrés.

Aunque no tenga diabetes, tener niveles más bajos de estrés beneficia a todos. Armarse de conocimiento y estar al tanto de los factores de riesgo puede ser de gran ayuda para reducir las posibilidades de padecer diabetes tipo 2 o, si ya la padece, para mantenerla bajo control.

**Déjenos ayudar. Acceda a su Programa de Asistencia al Empleado (EAP) 24/7 por teléfono o Internet.**

## **Medición de la diabetes tipo 2**

El Centro Nacional para la Prevención de Enfermedades Crónicas y Promoción de la Salud explica que 86 millones de personas son prediabéticas. Esto representa a 1 de cada 3 adultos. Lo que es más preocupante es que el 90 % de esas personas ni siquiera saben que están en riesgo.

- En 2012, a 1.7 millones de personas de 20 años o más se les diagnosticó diabetes tipo 2.
- Los adultos pueden reducir su riesgo de padecer diabetes tipo 2 en más del 50 % haciendo ejercicio con frecuencia y perdiendo una cantidad moderada de peso.

**Déjenos ayudar. Acceda a su Programa de Asistencia al Empleado (EAP) 24/7 por teléfono o Internet.**



## Lecturas destacadas en línea

### Prevención de la diabetes tipo 2

Siguiendo los consejos de este artículo y haciendo algunos cambios en su estilo de vida, puede reducir a la mitad su riesgo de padecer diabetes tipo 2. [Seguir leyendo](#)

## Seminarios web destacados



### Cómo lidiar con los cambios: familias

**Viernes, 1 de noviembre de 2019,  
1:00 p. m. CST**

[Registrarse](#)



### Pena, morir y muerte

**Viernes, 15 de noviembre de 2019,  
1:00 p. m. CST**

[Registrarse](#)