

# Cuidado Infantil

## y la salud de los niños

HOJA INFORMATIVA PARA PADRES



## Cómo fortalecer la capacidad de recuperación de su hijo/a

Como padre, es natural que usted quiera proteger a su hijo/a de los momentos difíciles, pero todos los niños experimentan dificultades y problemas. Todo tipo de experiencias, por ejemplo, una separación en la familia, una enfermedad, mudarse a una nueva ciudad, ingresar a un nuevo centro infantil o un acontecimiento traumático, puede poner a prueba la capacidad de recuperación de su hijo/a.

La resiliencia o capacidad de recuperación es lo que permite resurgir luego de una experiencia negativa o difícil. A menudo pensamos que los niños pueden recuperarse automáticamente, pero esto no es verdad. Y si bien no siempre se puede proteger a los niños de los tiempos difíciles, podemos ayudar a fortalecer su capacidad de recuperación para asegurarnos de que tengan las aptitudes y el apoyo para poder enfrentarlos y adaptarse.

### ¿Cómo pueden los padres fortalecer la capacidad de recuperación de su hijo/a?

Fortalecer la capacidad de recuperación implica mantener relaciones con seguridad y afecto y crear experiencias de apoyo, positivas que ayuden a su hijo/a a crecer y desarrollarse.

Además de establecer una relación fuerte con su hijo/a, usted puede ayudar a fortalecer su capacidad de recuperación:

- Demostrándole que usted se preocupa por él (o por ella) y que se ocupará de sus necesidades.
- Reconociendo los sentimientos y aptitudes de su hijo/a; atendiendo a las necesidades de su bebé y respondiendo ante sus llantos o ruidos.
- Sonriendo y celebrando cuando su hijo/a hace las cosas independientemente.
- Dando su aprobación y aliento cuando prueba cosas nuevas y cuando lo intenta.
- Dándole reglas y consecuencias fáciles de comprender y explicándole el porqué de las reglas.
- Pidiéndole y respetando su opinión.
- Dándole mucho tiempo para hacer aquello en lo que es bueno.
- Dándole responsabilidades en casa.

Aún cuando usted y su familia estén en condiciones de estrés, es importante permanecer positivo con los hijos. Esto ayuda a reafirmar que usted ama a su hijo/a y se preocupa por él o por ella.

Recuerde hablar con su educador/maestra acerca de lo que está sucediendo en la vida de su hijo/a. Esto permite que los educadores estén más atentos a las necesidades de su hijo/a, especialmente en tiempos de estrés. Del mismo modo, sus educadores pueden ser un gran apoyo, ayudándole a comprender algunas de las conductas de su hijo/a. Juntos, padres, familias y la comunidad pueden fortalecer la capacidad de recuperación de los niños y ayudarlos a crecer felices, con salud y con la capacidad de enfrentar los desafíos de la vida.

*Esta Hoja de información para padres está disponible en varios idiomas comunitarios y puede descargarse con referencias en el sitio web [www.rch.org.au/ccch](http://www.rch.org.au/ccch)*

UNA INICIATIVA DE

The **Royal Children's Hospital** Melbourne  
Centre for Community Child Health

AUSPICIADO POR UN FONDO DE EDUCACIÓN DE

**Johnson's baby**

AUSPICIADO POR EL CONCEJO NACIONAL DE ACREDITACIÓN DE CUIDADO INFANTIL

**Partnership for Children**  
NCAC  
National Children's Accreditation Council Inc.

AUSPICIADO POR EL GOBIERNO DE AUSTRALIA  
MINISTERIO DE LA FAMILIA, VIVIENDA, SERVICIOS COMUNITARIOS Y ASUNTOS INDÍGENAS