



## ALGUNAS PISTAS DE INTERÉS A LOS PADRES

### Tu hijo no es el rey del mundo.

► Desde pequeño, es muy importante que no sienta que todo gira en torno a él.

### Es bueno que se acostumbre a frustrarse

► La vida es dura, nadie tiene todo lo que quisiera. Y nada valioso se consigue sin esfuerzo. Cuanto antes lo aprenda, mejor.

### Tu hijo es capaz

► Hazle autosuficiente, incluso aunque tenga algún tipo de limitación física o psíquica. Cada uno tiene que jugar las cartas que le han tocado.

### Solo se aprende lo que se experimenta

► Dale muchas ocasiones de que se relacione socialmente, y no le cubras cuando haya conflictos. Las habilidades sociales se practican fuera de casa.

### No le compedezcas

► O al menos, no se lo manifiestes. La compasión alimentaría su inseguridad en sí mismo.

Eso sí, demuéstrale que siempre estarás ahí compartiendo sus problemas y te tendrá de su parte para ayudarlo. Como decía un padre «estoy dispuesto a hacer por mis hijos absolutamente todo, menos lo que puedan hacer por ellos mismos». En resumidas cuentas, intenta hacer fuertes a tus hijos, y eso les dará el mejor equipaje para andar por la vida.

tuaciones mucho más traumáticas, incluso saliendo más fuertes de ellas. Hay un factor individual, de «equipamiento» con el que nacemos, pero en gran parte se puede aprender a ser resiliente.

La resiliencia es la capacidad que tiene una persona de recuperarse frente a la adversidad. INFORMACIÓN

# Frente al bullying, resiliencia

## En contacto con el pediatra

### Dra. Ma del Mar Clavera Roger

► Psiquiatra Infanto-juvenil  
[info@psiquiatrainfantoyjuvenil-alicante.es](mailto:info@psiquiatrainfantoyjuvenil-alicante.es)



**H**ace unas semanas entrevistaron a Irene Villa en la tele, y me impactó su comentario respecto a la educación de sus hijos. Dijo que estaba convencida de que lo mejor que los padres pueden hacer por ellos es conseguir que sean resilientes. Creo que es bastante conocida

su historia. A los 12 años ella y su madre fueron víctimas de un terrible atentado de ETA. Ambas quedaron malheridas y a ella le tuvieron que amputar las dos piernas. A pesar de ello, siempre ha demostrado una gran capacidad de reacción ante la adversidad, y es admirable su talante positivo. Siempre dice que no

sirve de nada alimentar el rencor, la ira y el no perdonar. Además lo argumenta con una lógica demoledora, y es que para una víctima encallar ahí sería lo más dañino, lo que no permitiría superar el trance que le tocó vivir.

La Resiliencia es la capacidad que tiene una persona de recuperarse frente a la adversidad para seguir proyectando el futuro, desarrollando recursos que estaban latentes y que la persona desconocía. Por tanto, Irene constituye un ejemplo inmejorable de persona resiliente.

Hoy me gustaría reflexionar sobre cómo pueden los padres hacer resilientes a sus hijos ante un estresor concreto, el acoso, vejación o exclusión social que hoy en día se engloba en la palabra bullying. Es evidente que no todos los niños están igual de equipados para tolerar situaciones de este tipo, dándose el caso de que pequeñas frustraciones en la relación con los demás pueden destabilizar mucho a algunos, mientras otros son capaces de manejarse en si-