

¿Qué es la resiliencia?

La resiliencia es la capacidad que tiene el ser humano para afrontar las dificultades, los problemas y las adversidades de la vida, superarlas y transformarlas en experiencias positivas. Se podría decir que la resiliencia es la entereza más allá de la resistencia.

Por ejemplo, el duelo por la muerte de un ser querido, un despido de trabajo inesperado, el desamor, un periodo de soledad o el sufrimiento.

¿Cómo enfrenta tu hijo las dificultades, las pérdidas o incluso una enfermedad? ¿Qué hace tu hijo ante una situación de miedo o de cambio?

Es importante, que les enseñemos a los niños a desarrollar la resiliencia, a través de conductas, del control de pensamientos y de actitudes que ellos pueden aprender con el ejemplo y orientación.



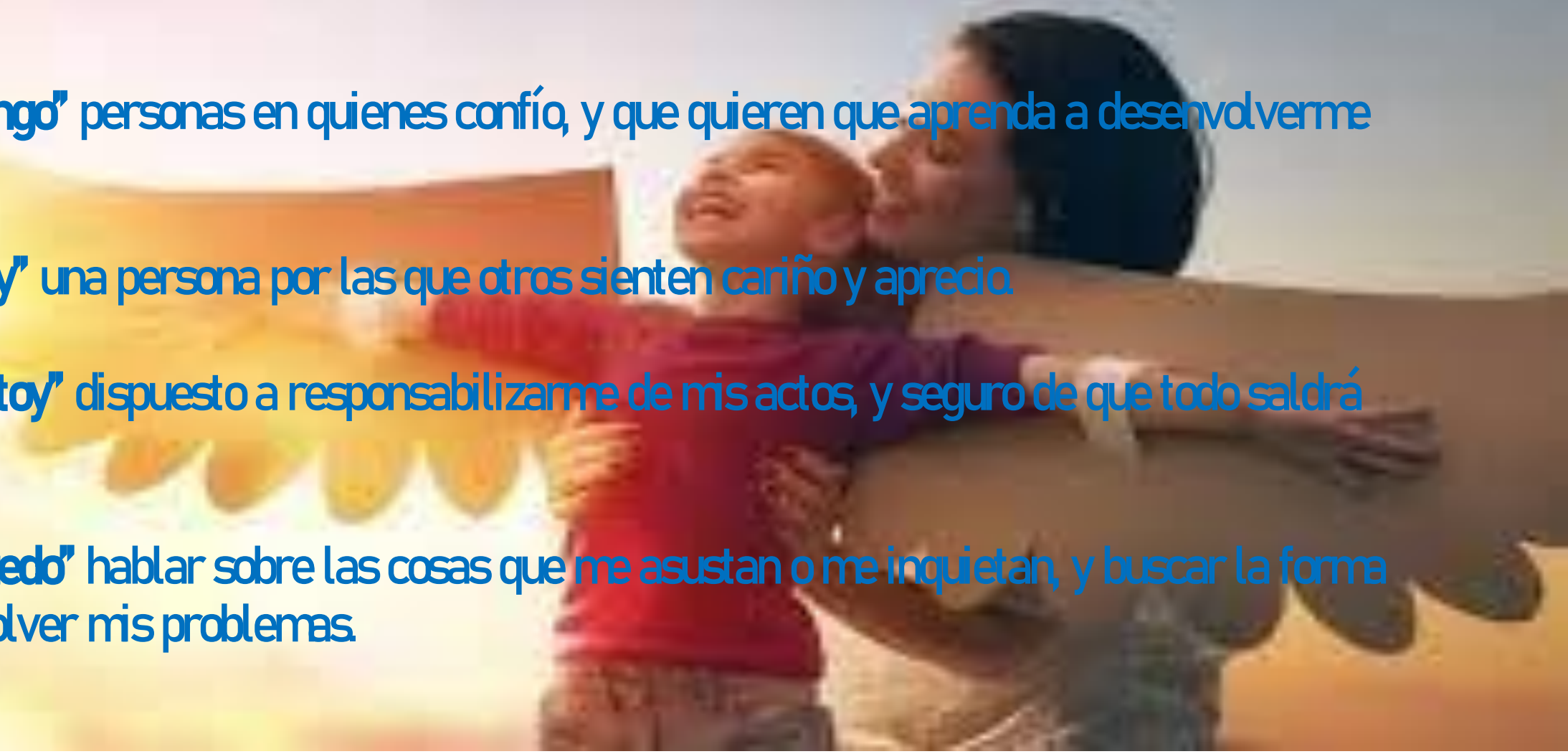
EL LENGUAJE DE LA RESILIENCIA

*"Yo tengo" personas en quienes confío, y que quieren que aprenda a desenvolverme solo.

*"Yo soy" una persona por la que otros sienten cariño y aprecio.

*"Yo estoy" dispuesto a responsabilizarme de mis actos, y seguro de que todo saldrá bien.

*"Yo puedo" hablar sobre las cosas que me asustan o me inquietan, y buscar la forma de resolver mis problemas.



14 CLAVES PARA DESARROLLAR LA RESILIENCIA EN LOS NIÑOS.

- 1.-RED FAMILIAR FUERTE
- 2.-TENER AMIGOS
- 3.-ENSEÑARLES A COOPERAR CON LOS DEMÁS.
- 4.-CREAR UNA RUTINA DIARIA
- 5.-DISTRAERSE Y COMBATIR EL ESTRÉS
- 6.-HÁBITOS SALUDABLES
- 7.-ALENTAR A LOS NIÑOS A FJARSE METAS
- 8.-FORTALECE SU AUTOESTIMA
- 9.-DESARROLLAR PENSAMIENTOS POSITIVOS
- 10.-FOMENTA EL AUTOCONOCIMIENTO.
- 11.-ACEPTAR LOS CAMBIOS CON AMOR
- 12.-RECONOCER SUS EMOCIONES Y SENTIMIENTOS
- 13.-AYÚDALE A RECONOCER SUS FORTALEZAS
- 14.-OFFRÉCELES TU APOYO.

