



# LA RESILIENCIA

Una fuerza para enfrentarse a la adversidad.

## ¿Qué es la RESILIENCIA?

*Es la capacidad para hacer frente a las adversidades de la vida, recuperarse e inclusive ser transformados positivamente por ellas.*



## Los niños y niñas resilientes.

- 1.- Expresan lo que sienten y piensan de manera positiva.
- 2.- Buscan ayuda cuando la necesitan, y la valoran cuando la reciben.
- 3.- Utilizan sus habilidades en los momentos más difíciles.
- 4.- Resuelven los problemas en lugar de hundirse en ellos.
- 5.- Ante las situaciones nuevas se adaptan.
- 6.- Aprenden de sus errores y los ven como oportunidades de crecimiento.

**La resiliencia es una habilidad que se debe desarrollar día a día desde la infancia hasta la vida adulta.**



## 5 RS.. Recomendamos fomentar en los niños y niñas las “cinco erres” de la Resiliencia:

- 1. **RECONOCER** sus cualidades; esta le permitirá trabajar también en sus errores.
- 2. **RECORDAR** que siempre puede hablar de sus emociones y sentimientos.
- 3. **RESPETAR** sus límites, un niño que sabe decir “NO” actuará asertivamente frente las adversidades.
- 4. **REFORZAR** la confianza en sí mismo.
- 5. **RESOLVER** conflictos, esto le enseñará a que los problemas interpersonales tienen solución.