



Resiliencia.

La resiliencia es la capacidad que tiene el ser humano para afrontar las dificultades y adversidades de la vida; superarlas y transformarlas en una experiencia positiva. Fomentar esta capacidad en tus hijos es indispensable para su óptimo desarrollo. Te damos algunos puntos para que les ayudes a mejorarla:

- ✓ **Enséñales a hacer y tener amigos.** Una buena base de apoyo social es crucial a la hora de desarrollar la resiliencia. Es importante desarrollar una red de amistad fuerte para que los niños se sientan aceptados y amparados.
- ✓ **Fomentar su imaginación y actitud positiva:** ayuda a tus hijos enseñándoles a afrontar las dificultades, con optimismo y positivismo. Enséñales a no caer en la desesperación. Muéstrales siempre el lado positivo de las situaciones para que comprendan que la vida sigue después de las adversidades.



- ✓ **Estimula el autoconocimiento en los niños:** Hay que enseñar a los niños que a pesar de los obstáculos, se sigue aprendiendo y creciendo. Ayuda a que tu hijo entienda que después de una experiencia complicada, ha habido un aprendizaje. Con tu guía, será muy fácil detectar aquello que ha aprendido.
- ✓ **Invitarlo a realizar actividades altruistas:** fomenta que tu hijo participe de manera desinteresada en actividades altruistas; por ejemplo, regalar alguno de nuestros juguetes o ropa que ya no utilizamos.
- ✓ **Enséñale a identificar y gestionar sus emociones:** Debemos ayudarlos a identificar el motivo por el que sienten miedo o tristeza o el motivo que les hace ponerse felices y expresarlo: *“estoy contento porque...”*, *“estoy preocupado porque me ha pasado ...”*) y así expresar cómo se sienten y cómo se encuentran.

