

FOMENTAR RESILIENCIA EN LOS HIJOS DESDE CASA

USAER 7



SABÍAS QUÉ...

La resiliencia es la capacidad de recuperarse tras los momentos difíciles, y adaptarse a las adversidades, llegando incluso a aprender de ellas.

Y es una habilidad que se puede aprender y enseñar.



EJEMPLOS DE RESILIENCIA

Mandela tuvo la suficiente fortaleza interior y entereza para no rendirse durante su larguísimo cautiverio, y salir con fuerzas para promover el cambio que buscaba 27 años atrás.



María Belón y su familia, que sobrevivieron a un tsunami y lograron reencontrarse

María Belón comenta la importancia de resistirse a la tentación de decir: "Yo ya no puedo más" y recalca que "nuestra fortaleza es casi infinita":



Capacidad de hacer frente a las adversidades porque potencia la motivación, calma la ansiedad y regula el estrés.



Fortaleza emocional y confianza en sus capacidades porque ayuda a darse cuenta de cómo se sienten y expresarlo de forma adecuada.



¿CÓMO BENEFICIA LA RESILIENCIA EN LOS HIJOS?



Emociones positivas y optimismo. Ayuda a conectarse con sus emociones, sus capacidades, sus intereses, sus posibilidades y sus recursos emocionales.



¿Qué hacer en casa para fomentar resiliencia?



MODELE UNA ACTITUD POSITIVA.



RECUERDE A SÍ MISMO Y A SUS HIJOS QUE TODO PROBLEMA ES TEMPORAL Y QUE "TODO SE MEJORARÁ".

Los hijos aprenden de la capacidad de sus padres de recuperarse de las dificultades.

CREE CONEXIONES.



Cree una familia fuerte y amorosa y anime a sus hijos a hacer buenas amistades. Esto ayudará a asegurar que tenga buenos apoyo en tiempos de dificultad.

Aliente el establecimiento de metas.



Enseñe a fijar metas y trabajar paso a paso hasta cumplirlas. Hasta los pasos pequeños pueden aumentar la confianza y resiliencia.

Cree confianza.



Resalte los atributos y cualidades de sus hijos, como la bondad, persistencia e integridad. Hágales saber lo valioso o valiosa que es para usted.

Enseñe la importancia de cuidarse a sí mismo.



Fomente hábitos saludables como comer bien, dormir y asearse, como una manera de amarse y respetarse a sí mismo.

Vea los desafíos como oportunidades de aprendizaje.



Demuestre su fe en las habilidades de sus hijos, y confíe en que pueden plantear opiniones o soluciones a un problema dentro de la familia. Así ellos podrán aprender a crear redes de ayuda en la familia y sociedad.

Si necesitas ayuda
Psicológica puede
llamar a:

La vida no se
hace más fácil o
más indulgente,
nosotros nos
hacemos más
fuertes y
resilientes.



SISTEMA MUNICIPAL
DIF SAN LUIS

GOBIERNO MUNICIPAL

444-8-15- 13-07



FACULTAD DE
PSICOLOGÍA

444 8-26-23-00

