

Consejos Breves para Cultivar la Resiliencia en los Niños



Resiliencia es la capacidad de prosperar en los momentos buenos y en los malos. Puede ser desarrollada y nutrida a cualquier edad, en todas las personas.

Las relaciones tienen importancia

Los padres, tutores, entrenadores, maestros y otros adultos en la comunidad ayudan a los niños a desarrollar la resiliencia.

Ingredientes para la resiliencia:

- Ambientes de apoyo
- Relaciones de cuidado
- Experiencias positivas

Auto-cuidado

¡Cuídese a sí mismo! Tiempo para el descanso, ejercicio y nutrición ponen un buen ejemplo para su niño.

Apego

Comparta regularmente tiempo especial con su niño. Estar conectado promueve salud y desarrollo.

Valor personal

Muéstrele a su niño aprecio por lo que es, no por lo que hace o podría hacer.

Sentimientos

Ayude a su niño a reconocer y nombrar los diferentes sentimientos.

Calma

Ayude a su niño a desarrollar formas de calmarse a sí mismo cuando enojado, como respirar profundamente cinco veces.

Reglas

Incluye a su niño al establecer reglas y expectativas para desarrollar un sentido de pertenencia.

Opciones

Proporcione opciones cuando sea posible y seguro hacerlo. Escoger opciones le enseña al niño sobre la toma de decisiones y consecuencias.

Responsabilidad personal

Muéstrele a su niño que los errores son parte de la vida. Ayude a su niño a encontrar la lección aprendida al cometer un error.

Empatía

Póngase en el lugar de su niño. La comprensión promueve la confianza y el respeto.

Pertenencia

Ayude a su niño a encontrar actividades saludables y seguras para desarrollar amistades y comunidad.

Para mayor Información:

(541) 682-8786 • aces@co.lane.or.us
Proyecto de Experiencias Adversas en la Niñez
Departamento de Salud y Servicios Humanos del
Condado de Lane

lanecounty.org/aces

