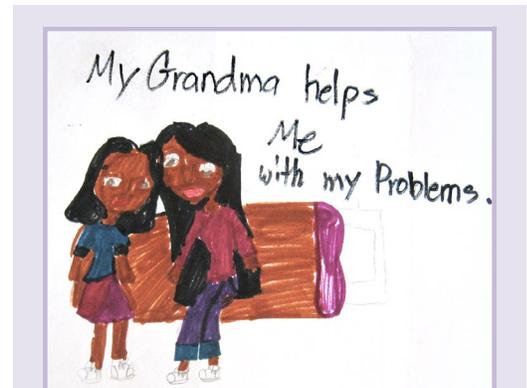


## La crianza de niños resilientes

La resiliencia es un proceso que se aprende, puede comenzar desde una corta edad y continúa durante toda la vida. Conforme se superan obstáculos y retos, la resiliencia se fortalece y el resultado es autoestima, motivación y conciencia de sí mismo. Los niños pueden aprender cómo superar los retos con la influencia de sus cuidadores. Para que los niños sean resilientes, es necesario fomentar una relación sana con un adulto de confianza. Sin embargo, también es importante que los padres, tutores y cuidadores se cuiden ellos mismos para apoyar a los niños.



*“Mi abuelita me ayuda con mis problemas.” —Estudiante de quinto grado*

### Maneras de desarrollar resiliencia

- **Creatividad:** La creatividad es ilimitada. La realización de proyectos creativos con su hijo proporciona oportunidades para resolver problemas, un razonamiento crítico y la satisfacción de lograr algo. Participe con ellos, siga lo que están haciendo y diviértanse juntos.
- **El cuidado de uno mismo:** Alentar a sus hijos a que se cuiden ellos mismos es una excelente manera de ayudarlos a darse cuenta de sus necesidades emocionales y físicas. La participación en actividades placenteras, como escuchar música, respirar profundamente, identificar sentimientos o jugar, puede ayudarlos a sentirse calmados.
- **Comunicación:** La resiliencia se estimula estableciendo una relación sana entre un adulto de confianza y un niño a través de las conversaciones. La comunicación se trata de hacer conexiones, y puede ser verbal y no verbal.



*“Soy una gran artista.” —Estudiante de tercer grado*

(continúa)

- **Gratitud:** La gratitud es agradecer y apreciar lo que se tiene. Reconocer lo bueno en los momentos difíciles es importante para llevar un estilo de vida resiliente. Sentir y expresar gratitud ayuda a cambiar la perspectiva para evitar sentirse atrapado.
- **Autoestima:** La autoestima positiva se trata de mostrarse amor y bondad a sí mismo. Una autoestima sana nos permite salir adelante de situaciones adversas, lo que da como resultado resiliencia.

## Cuídese a sí mismo

Como padre, tutor o cuidador, usted tiene un poder especial. Sus hijos buscan en usted seguridad y apoyo emocional, por lo que es muy importante que se cuide. Al ayudar a desarrollar la resiliencia de sus hijos, recuerde cuidar su propio bienestar.

- Ejercite sus músculos cerebrales aprendiendo algo nuevo.
- Cuide su cuerpo moviéndose, durmiendo y comiendo bien.
- Conéctese con un propósito más significativo con medios espirituales o culturales.
- Encuentre su comunidad.

