

# 10 consejos prácticos para desarrollar la RESILIENCIA de hijos e hijas:



## Refuerza su autoestima y seguridad

Valora a las personas reforzando su autoestima con palabras positivas y reconociendo sus esfuerzos más allá de sus logros.

## Enséñales a aceptar y valorar la diversidad

Explica que existen muchas formas de familia y que todas son válidas, utilizando cuentos, películas, experiencias cotidianas, etc. para normalizar la diversidad y fortalecer su identidad.



## Fomenta la comunicación abierta y honesta

Facilita un ambiente familiar de confianza donde puedan expresar sus emociones, pensamientos y deseos, escuchando con empatía y comprensión.



## Ayúdales a desarrollar habilidades

Enséñales a enfrentar los retos con una actitud positiva, buscando soluciones constructivas, aprendiendo de los errores y solicitando ayuda cuando lo necesiten.



## Promueve la independencia y la responsabilidad

Dales responsabilidades según su edad para fortalecer su confianza, permitiéndoles tomar decisiones y aprender de ellas.



## Enséñales a manejar la frustración y la adversidad

Enséñales que es normal sentirse mal en algunas ocasiones, pero que hay formas de seguir adelante con calma y una actitud positiva.



## Rodéales de una red de apoyo afectiva

Fomenta su resiliencia brindándoles apoyo familiar y relaciones con amistades, docentes y otras figuras de confianza.



## Fomenta la empatía y el respeto por los demás

Enséñales a ser personas empáticas, comprendiendo a las demás personas y actuando con respeto y amabilidad.



## Cultiva su sentido del humor y la actitud positiva

Fomenta el humor y el optimismo para afrontar los retos con una mentalidad fuerte y flexible.



## Sé su ejemplo de resiliencia

Los niños y las niñas aprenden mejor con el ejemplo. Muéstrales en tu día a día cómo enfrentar desafíos con calma, perseverancia y una actitud positiva.

