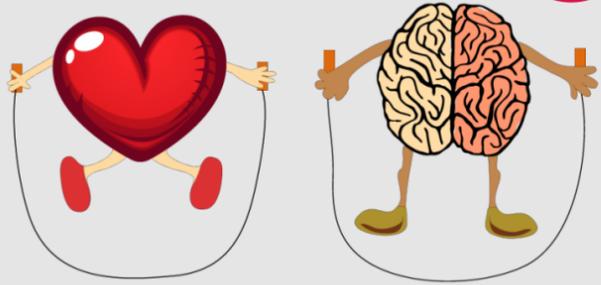


# RESILIENCIA DESDE LA INFANCIA

Capacidad para adaptarse a las diversidades de la vida, superarlas y transformarlas.

1

## ACTIVIDAD FÍSICA Y MENTAL



Aprender a cuidar nuestra salud, nuestro descanso. Fomentar el ejercicio físico, la alimentación saludable, disfrutar de la lectura como ocio, los juegos mentales (resolver enigmas, encontrar diferencias, laberintos, puzles, rompecabezas...)

2

## LAZOS PERSONALES



Desarrollar una red familiar fuerte, sentirse aceptados y amparados, aprender a compartir. Fomentar el valor de la amistad, la igualdad, la empatía (ponerse en el lugar de los otros). Apoyar, ayudar y colaborar con los compañeros.

3

## AUTOESTIMA POSITIVA



Ayudar al autoconocimiento, la aceptación y confianza en sí mismo, la responsabilidad de tomar decisiones, la capacidad de perdonarse y cambiar.

4

## FIJARSE METAS: EL VALOR DEL LOGRO



Objetivos a cumplir acordes a la edad (quitar las ruedecillas de la bicicleta o tocar una nueva melodía). También desde el autocuidado (aprender a atarse los zapatos), la responsabilidad (colaborar en las tareas domésticas de casa). Experimentar el valor del logro y recibir elogios, ser más autónomos. Aprender a tener desafíos les hará sentirse grandes

5

## GESTIÓN EMOCIONAL



Conocer las emociones e identificarlas constituye el primer eslabón. Hablar de cómo nos sentimos nos ayuda al crecimiento personal y conectar con los demás. Leer cuentos, reflexionar sobre los personajes y sus historias resulta muy útil.

6

## EL CAMBIO FORMA PARTE DE LA VIDA



Aprender a aceptarlo y transformarlo: Puede ser un reto, una oportunidad de aprendizaje, de superación. Desarrollar la tolerancia a la frustración: Posponer recompensas o reemplazar las metas que se han convertido en inalcanzables. Identificar el impacto que los cambios tienen en la vida.