

RESILIENCIA: DESTREZAS PERSONALES

PODEMOS AYUDAR A NUESTROS HIJOS A
DESARROLLAR DESTREZAS PERSONALES QUE
CREAN RESILIENCIA CUANDO NOSOTROS:

CONSEJOS:

APOYAMOS SUS INTERESES

Apoye sus pasiones en el deporte, arte, música, trabajos escolares, etc. Ayúdelos a que ellos disfruten. Pregúnteles sobre sus actividades, juegos y eventos. Aparte tiempo para asistir a las actividades de su hijo.



APOYAMOS AMISTADES

SANAS

Amistades sanas crean destrezas en la comunicación, cooperación, conexión, compartiendo, tomando turnos y estableciendo límites.

ELOGIAMOS SUS ESFUERZOS

Anímelos a cumplir las cosas que empiezan. Cuando ellos ponen atención, díles, "¡gracias. ¡Buen trabajo!"

BUSCAMOS LO BUENO

Busque positivos, alegría y lo que está bien con su hijo. Evite humillar y juzgar. Reconozca los esfuerzos y comunique la aprobación de su hijo como persona para que ellos puedan desarrollar una vista positiva de ellos mismos.

AYUDAMOS A LOS NIÑOS A EXPRESAR EL ENOJO, LA

TRISTEZA, O SENTIMIENTOS DURAOS

Cosas difíciles suceden. Ayudando a los niños a encontrar maneras para compartir, practicar y procesar ayuda. Nuestros niños aprenden de nosotros.



REFLEXIÓN:

¿Qué son las destrezas personales de su hijo? ¿Qué son las destrezas personales suyas?