

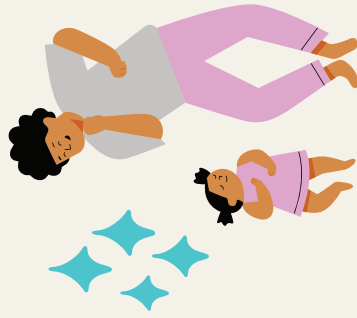
## RESILIENCIA: EL APEGAR Y EL PERTENECER

Otra manera para crear resiliencia es a través del **APEGAR Y PERTENECER.**

Conexiones y relaciones son los amortiguadores más poderosos del estrés. Los niños experimentan seguridad al fomentar las relaciones.

Cuando los niños se sienten seguros, son más capaces de mantenerse regulados y manejar los estresores día con día.

Es importante que la relación con su hijo sea positiva, estable, cariñosa, y responsiva. Esto provee la seguridad que ellos necesitan. Muchos padres acuden con una persona de confianza si esto es difícil.



## CREAR EL APEGAR Y PERTENECER:

### EL TACTO SEGURO

Hay una razón porque abrazamos cuando las cosas se ponen duras. El tacto seguro con permiso **ES SANACIÓN.**

### ESTAR PRESENTE

Es difícil ver a nuestros hijos en dolor. Podemos sentirnos inútiles. Simplemente esté presente y escuche para mostrarlos que estamos en su rincón.

Sea una fuente de seguridad, confianza y apoyo.

### TRADICIONES Y RUTINAS

Crea tradiciones para su familia; por ejemplo, comidas especiales o actividades de temporadas. Sea predecible en sus acciones y rutinas.

### DI "LO SIENTO"

Reconoce nuestros errores, pida perdón y repare las relaciones. Depende de nosotros mostrar a nuestros hijos que somos responsables por nuestros humores y errores.

### REFLEXIÓN:

Piensa en cómo ayudar a su hijo a sentir que pertenece a la familia. ¿Cómo puede usted aumentar eso para su hijo? Apunte sus ideas

---

---

---

---

---

---

---

---