



## LAS 7 C DE LA RESILIENCIA

Los niños están en capacidad de confrontar una crisis de manera mental o emocional, o regresar rápidamente al estado anterior a la crisis, cuando tienen:



### COMPETENCIA:

Cuando nos damos cuenta de lo que los jóvenes hacen lo correcto y les damos la oportunidad de desarrollar habilidades importantes, se sienten competentes. Cuando no les permitimos que se recuperen después de una caída, no tienen la oportunidad de sentirse competentes.



### CONFIANZA:

Los jóvenes necesitan confianza para tomar decisiones, pensar creativamente y recuperarse de los momentos difíciles.



### CONEXIÓN:

La conexión con otras personas, escuelas y comunidades ofrece a los jóvenes la seguridad que les permite valerse por sí mismos y desarrollar soluciones creativas.



### CARÁCTER:

Los jóvenes necesitan tener un sentido claro de lo que está bien y lo que está mal.



### CONTRIBUCIÓN:

Los jóvenes que ayudan a los demás recibirán gratitud en lugar de críticas. Aprenderán a sentirse bien al cooperar y, por lo tanto, es posible que recurran con mayor facilidad a los demás, y lo hagan sin sentir vergüenza ni miedo.



### CAPACIDAD PARA ENFRENTAR LOS PROBLEMAS:

Es menos probable que los jóvenes que entienden cómo manejar situaciones difíciles recurran a soluciones rápidas y peligrosas cuando estén estresados.



### CONTROL:

Los jóvenes que entienden que los privilegios y el respeto se ganan a punta de responsabilidad aprenden a tomar decisiones sabias y tienen una sensación de control.



### LA CRIANZA CON PROPÓSITO DESARROLLA LA RESILIENCIA

- Identifique el propósito o el motivo detrás de los comportamientos.
- Ayude a su hijo a sentirse seguro por su cuenta.
- Quiera a su hijo, aunque le disguste su comportamiento.
- Anime y elogie a su hijo a medida que desarrolle habilidades.
- Reconozca su buen comportamiento.
- Deje que su hijo lleve la batuta, comparta sus pensamientos y sea creativo.



Para obtener más información, visite:

<https://ohioaap.org/education-cme-moc-ii/preventive-health-program/>