



RESILIENCIA

¿Qué es la resiliencia?

Capacidad de hacer frente a las adversidades de la vida, transformar el dolor en fuerza motora para superarse y salir fortalecido de ellas.

Resistencia frente a la destrucción, es decir, capacidad para proteger la propia **integridad**.

Capacidad de forjar un **comportamiento positivo** pese a las circunstancias.



Características de niños(as) resilientes:



- Buena Autoestima.
- Piden ayuda si lo requieren.
- Aprenden de sus errores.
- Optimistas
- Creativos(as)
- Empáticas(os)
- Con sentido del humor
- Solidarios(as)
- Flexibles