



**aefe**  
Agence pour  
l'enseignement français  
à l'étranger

Lycée Français de San Salvador  
"Antoine et Consuelo de Saint-Exupéry"



¿QUÉ ES

RESILIENCIA?

*¿Por qué las palmeras resisten  
la fuerza de la tormenta?*

*resiliencia*

# adaptación

**FLEXIBILIDAD**



---

OPCIONES DE  
RESPUESTA

**resistencia y  
recuperación**



**Capacidad de adaptación frente a una situación adversa o crisis.**

**afrontar la adversidad de forma constructiva.**

**capacidad de superar circunstancias a las que no se está acostumbrado.**

**Retomar el curso de la vida después de una dura prueba.**

**Hacer de un evento difícil, un nuevo comienzo.**

**Buscar otras opciones de desarrollo.**

**No significa que no vas a sufrir por una pérdida, pero que te vas a sobreponer.**

**Arte de navegar en torrentes rápidos.**

**Arte de resistir y rehacerse.**

**¿Qué podemos hacer para  
entrenar la resiliencia de  
nuestros hijos en estos  
tiempos que más se  
necesita?**



- **Generar sentimiento de competencia y confianza en sí mismo(a).**

- Mantener rutinas

- **Educarlos en valores que les den una guía a su vida para tomar decisiones.**



- **Animar a nuestros hijos que ayuden y colaboren.**

- Enseñarles el autocuidado

- **Empujarlos a ponerse metas y objetivos, teniendo en cuenta sus fortalezas, los obstáculos que pueden enfrentar y las estrategias a utilizar.**

- Enseñar una actitud positiva ante la vida: optimismo realista y agradecimiento.

- Cultivar la habilidad para relacionarse y comunicarse con los demás.
- **Fomentar la creatividad en la búsqueda de opciones para la solución de los problemas.**
- Enseñarles a expresar y manejar sus emociones a través de la autoregulación.
- **Llevarlos al autoconocimiento: quien soy, que puedo, qué tengo, a qué estoy dispuesto(a).**



- Ser ejemplo de fortaleza y superación



*¡Aquello que no te destruye  
te hace más fuerte!*

FRIEDRICH NIETZSCHE