



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