

### TEMA 1: Introducción a lo que es la Resiliencia

La *resiliencia* es la capacidad de lidiar con el estrés, los problemas y los desafíos de la vida. La buena noticia es que podemos aprender habilidades capaces de ayudarnos a ser más resistentes a través de más circunstancias. Al enfocarnos en aquellas cosas que podemos controlar, al ser proactivos y al tomar la iniciativa para resolver problemas, podemos enfrentar los desafíos que se nos presentan.

#### LECTURA RECOMENDADA\*

##### Libro ilustrado:

*Emmanuel's Dream: The True Story of Emmanuel Ofosu Yeboah* por Laurie Ann Thompson and Sean Qualls

##### Libro de capítulos:

*The Trail* por Meika Hashimoto



\*Los libros están escritos en inglés.

#### HABILIDADES

- Pida ayuda a familiares, maestros y amigos.
- Cuestione el diálogo interno negativo a medida que surja y sustituya con pensamientos positivos y realistas.
- Ante una situación difícil, recuerde que es puntual y temporal. ¡Entonces piense en un plan y actúe!

#### RESÚMEN

- Todos somos resilientes y podemos desarrollar “músculos” para ser aún más resilientes.
- Tenemos la capacidad de desafiar y cambiar nuestro diálogo interno.
- Cuando somos proactivos, asumimos la responsabilidad de nuestros pensamientos, sentimientos y acciones.

### PRÁCTICA EN CASA

Por lo menos 2 veces esta semana, pídale a cada miembro de la familia que comparta una acción que tomó o un pensamiento positivo de diálogo interno cuando se enfrentó a algo difícil (tarea, un examen, un desacuerdo, perder un juego), etc.