



RESILIENCIA

RESILIENCE

CINDY VALLE, PSYD
ELENA REYES, PHD

A PARTNER IN
NCTSN

The National Child
Traumatic Stress Network

¿QUÉ ES LA RESILIENCIA?

WHAT IS RESILIENCE?

¿QUÉ ES LA RESILIENCIA?





RESILIENCIA

- es poder **recuperarse** después de una situación difícil.
- es manejar las situaciones difíciles de una **manera saludable**.
- es enfrentar situaciones difíciles utilizando nuestras propias **fortalezas y una mente positiva**.

RESILIENCE

- is to be able to **bounce back** after difficult times.
- is managing difficult situations in a **healthy way**.
- is to face difficult situations using own **strengths and a positive mind**.

SITUACIÓN DIFÍCIL

DIFFICULT SITUATION



¿Cómo la
enfrentamos?

How do we
face it?



¿Cómo la
manejamos?

How do we
handle it?



¿Cómo nos
recuperamos?

How do we
recover?

Mientras mejor enfrentamos, más resilientes somos...



¿SITUACIONES DIFÍCILES PARA ADULTOS?

DIFFICULT SITUATIONS FOR ADULTS?





¿SITUACIONES DIFÍCILES PARA NIÑOS?

DIFFICULT SITUATIONS FOR CHILDREN?



¡TODAS LAS PERSONAS PASAN POR SITUACIONES DIFÍCILES!

*EVERYONE GOES THROUGH DIFFICULT
SITUATIONS!*



¡NO NACEMOS RESILIENTES!

*WE ARE NOT
BORN RESILIENT!*



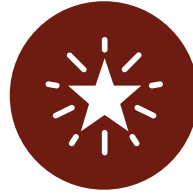
¿CÓMO PUEDE DESARROLLAR Y FORTALECER LA RESILIENCIA?

HOW CAN YOU DEVELOP & STRENGTHEN RESILIENCE?

- ✓ Conectando con otras personas
Connecting with other people
- ✓ Pensando de manera positiva
Having a positive mindset
- ✓ Pidiendo ayuda
Asking for help
- ✓ Creyendo en sí mismo
Believing in yourself

¿CÓMO PODEMOS AYUDAR A NUESTROS HIJOS A SER RESILIENTES?

*HOW CAN WE HELP OUR
CHILDREN TO BE RESILIENT?*



¡Dé un Buen Ejemplo!

Be a Good Role Model!



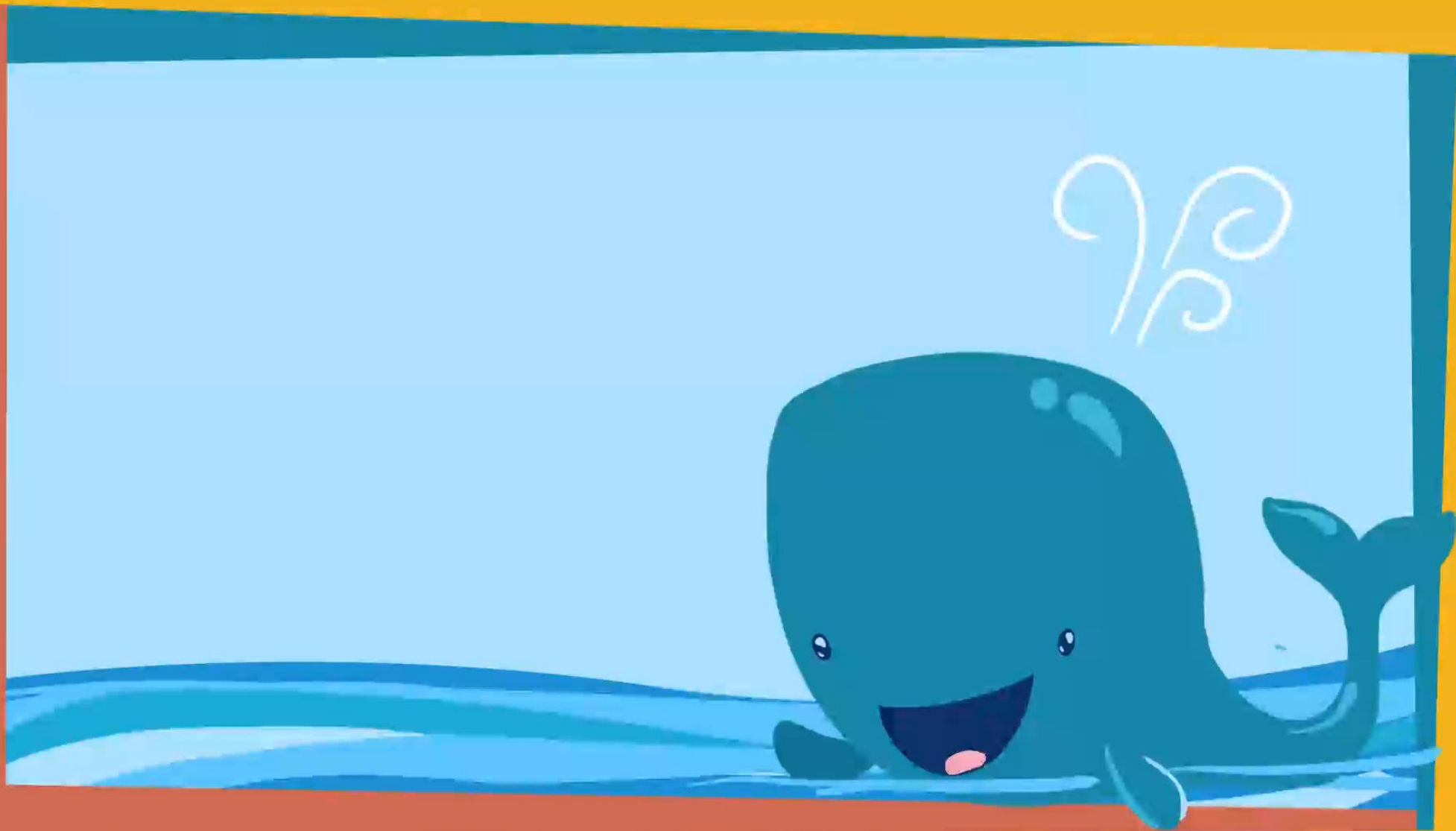
¡Reconozca y Valide sus Emociones!

Acknowledge & Validate their Emotions!



¡Mantenga un Entorno Seguro!

Provide a Safe Environment!



El Camino a la Resiliencia

Primer Paso ¡Piensa de Manera Positiva!

"¡Yo puedo enfrentar este desafío!"



The Path to Resilience

Step 1 Think Positive

"I can make it through this challenge!"



Segundo Paso ¡Maneja las Emociones Dificiles!

"Voy a respirar profundamente."



Step 2 Manage Big Emotions

"Let me take a deep breath."



Tercer Paso ¡Pide Ayuda!

"¿Me pudieras ayudar?"



Step 3 Ask for Help

"Can you help me?"





Identifique sus fortalezas

Identify their strengths



Identifique de que formas ayudan a los demás

Identify ways they help others



Identifique sus cualidades

Identify your qualities

¿PREGUNTAS?
QUESTIONS?



¿CUÁNTOS HEMOS SENTIDO MIEDO ANTE LAS SITUACIONES DIFÍCILES?



¿QUÉ FORTALEZAS Y DESTREZAS USTED TIENE QUE LE PUEDEN AYUDAR?

¿QUÉ CAJA DE HERRAMIENTAS TIENE?



¿QUÉ PALABRAS LE HAN SERVIDO A USTED DE FORTALEZA?



¿UTILIZA USTED PENSAMIENTOS POSITIVOS PARA NO SENTIRSE MAL ANTE LAS CIRCUNSTANCIAS DE LA VIDA?



Adobe Stock | #301440165

¿CON QUÉ PERSONAS DE APOYO USTED CUENTA?



¿Puedes recordar una situación difícil en tu vida?

Empty response box for the first question.

¿Cuáles fueron las fortalezas o destrezas que lograste identificar durante esta situación difícil?

Empty response box for the second question.

¿Qué talentos y destrezas usted ha logrado conocer de sí mismo?

Empty response box for the third question.



La resiliencia nos puede ayudar a adaptarnos, mantenernos firmes, y salir de la tormenta con más fuerza.

Resilience can help us adapt, remain strong, & come out of the storm stronger than before.



Al igual que Alex, ¿qué tormentas ha sobrepasado su hijo/hija que lo hacen una persona resiliente?

Empty text box for response.

¿Cómo ha reaccionado su hijo/hija cuando las cosas no le han salido como quiere?

Empty text box for response.

¿Qué talentos tiene en su caja de herramientas su hijo/hija que no ha reconocido anteriormente?

Empty text box for response.

Con que personas de apoyo puede contar su hijo/hija?

Empty text box for response.





<http://www.fsustress.org>

A PARTNER IN
NCTSN

The National Child
Traumatic Stress Network

CONTACTS:

Elena Reyes, PhD, Center Director:
elena.reyes@med.fsu.edu

Javier I. Rosado, PhD, Clinical Director:
Javier.rosado@med.fsu.edu

Ashley Buttler, Program Manager:
ashley.butler@med.fsu.edu

<http://www.nctsn.org>