



# 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!



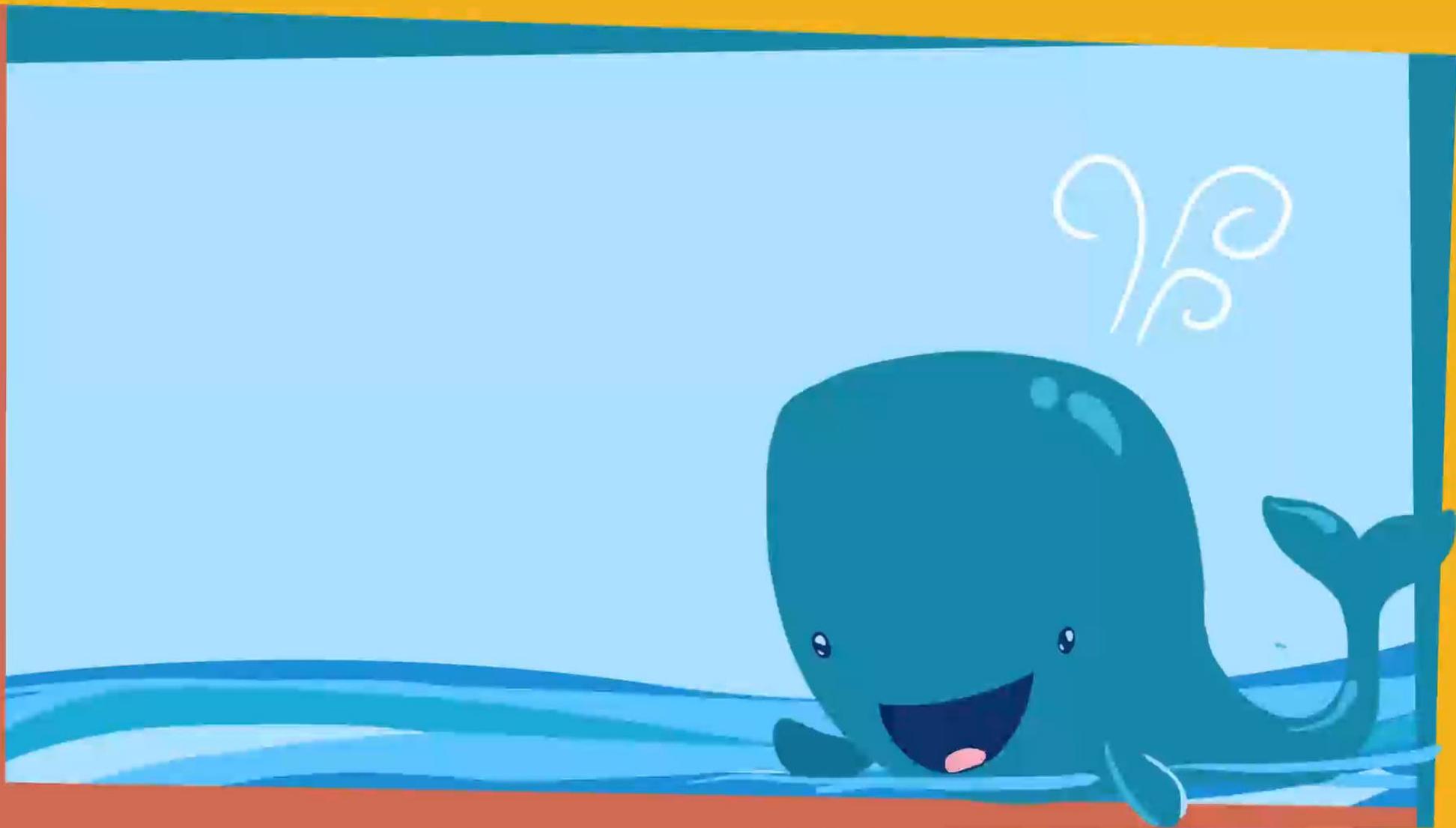
¡Reconozca y Valide sus Emociones!

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 Difíciles!

“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 response box for the first question.

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

Empty response box for the second question.

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

Empty response box for the third question.

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

Empty response box for the fourth question.





<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](mailto:elena.reyes@med.fsu.edu)

Javier I. Rosado, PhD, Clinical Director:  
[Javier.rosado@med.fsu.edu](mailto:Javier.rosado@med.fsu.edu)

Ashley Buttler, Program Manager:  
[ashley.butler@med.fsu.edu](mailto:ashley.butler@med.fsu.edu)

<http://www.nctsn.org>