



# claves para desarrollar la resiliencia en los niños

1. Red familiar fuerte
2. Tener amigos
3. Enseñarles a cooperar con los demás
4. Crear una rutina diaria
5. Distraerse y combatir el estrés
6. Hábitos saludables
7. Alentar a los niños a fijarse metas
8. Fortalece su autoestima
9. Desarrollar pensamientos positivos
10. Fomenta el autoconocimiento
11. Aceptar los cambios con amor
12. Reconocer sus emociones y sentimientos
13. Ayúdale a reconocer sus fortalezas
14. Ofréceles tu apoyo

