

# Resiliencia

Elaboró: Dra. Virginia López López. Audióloga, otoneuróloga y fonoiatra

Tiene su origen en el latín *resiliens*, -entis, que significa volver atrás, volver de un salto, resaltar, rebotar.

**Se llama resiliencia a la capacidad de superar los obstáculos.**

Es la habilidad para resurgir de la adversidad, adaptarse, recuperarse y acceder a una nueva vida significativa y productiva (ICCB. Institute on Child Resilience and Family, 1994).

*Manual de la Identificación y Promoción de la Resiliencia en Niños y Adolescentes*

Menciona la posesión de las siguientes atribuciones verbales que pueden considerarse como una fuente generadora de resiliencia.



## Tengo

- Personas alrededor en quienes **confío** y quienes me quieren incondicionalmente
- Personas que me ponen **límites** para que aprenda a evitar peligros o problemas
- Personas que me muestran por medio de su **conducta** la manera correcta de proceder

- Personas que quieren que **aprenda** a desenvolverme sola o solo
- Personas que me **ayudan** cuando estoy enferma, enfermo, en peligro o cuando necesito aprender



## Soy

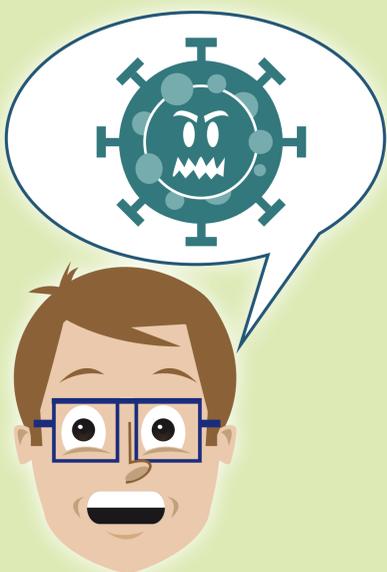
- Una persona por la que otras y otros **sienten** aprecio y cariño
- Feliz cuando **hago** algo bueno por los demás y les demuestro mi afecto
- **Respetuoso** de mí mismo y del prójimo

- Capaz de **aprender** lo que mis maestras y maestros me enseñan

- Agradable, **comunicativa o comunicativo** con mis familiares, vecinas y vecinos



## Estoy



- Dispuesto a **responsabilizarme** de mis actos
- Seguro de que todo **saldrá** bien
- Triste, lo **reconozco** y lo **expreso** con la seguridad de encontrar apoyo
- **Rodeado** de compañeras y compañeros que me aprecian

## Puedo



- Hablar de **cosas** que me asustan o me inquietan
- Buscar la manera de **resolver** mis problemas
- **Controlarme** cuando tengo ganas de hacer algo peligroso o que no está bien
- Buscar le momento apropiado para **hablar** con alguien o para actuar
- Encontrar a alguien que me **ayude** cuando lo necesito
- Equivocarme y hacer travesuras sin perder el **afecto** de mi madre o padre
- **Sentir** afecto y expresarlo

**Podemos promover la resiliencia si procuramos que la crianza y la educación formal e informal aumenten las situaciones que producen estas verbalizaciones en cada niña o niño que crece.**



**SALUD**  
SECRETARÍA DE SALUD

**SNDIF**

SISTEMA NACIONAL PARA  
EL DESARROLLO INTEGRAL  
DE LA FAMILIA