

CONSTRUYENDO RESILIENCIA CON SU HIJO USANDO PERSONAJES DE LA TELEVISIÓN Y LOS LIBROS

Como padre, usted se preocupa por su hijo más que nadie. Tiene un trabajo importante: le ayuda a crecer y a aprender y lo cuida. Pero algunas cosas están fuera de su control. Algunos ejemplos son las enfermedades, la pérdida de seres queridos, el delito en la comunidad o el terrorismo en las noticias.

No siempre es posible proteger a nuestros hijos de estas cosas, pero podemos ayudarles a aprender cómo recuperarse cuando la situación es difícil, confusa o dolorosa. Podemos ayudarles a **¡SER RESILIENTES!**

La **resiliencia** es la recuperación después de un momento difícil o un cambio. Puede ayudar a su hijo a desarrollar la resiliencia en los momentos diarios que luego pueden usar en su propia vida cuando sean adultos.

Hay muchos ejemplos de personajes en los libros y en la televisión que practican la resiliencia. Puede leer sobre estos personajes o mirarlos en un programa o película. Luego puede platicar con su hijo sobre la manera en que el personaje demostró resiliencia. Puede ayudar a su hijo a pensar en maneras de recuperarse iguales a la del personaje.

¿No está seguro de cómo iniciar la conversación? ¡Intente usar algunas de estas preguntas con su hijo!

- ¿Qué sucedió con la persona de esta historia?
- ¿Cómo reaccionó al principio esta persona ante lo difícil que sucedió o lo que le dio miedo?
- ¿Qué hizo la persona para superar la situación?
- ¿Qué harías si estuvieras en esa situación?
- ¿Qué te resultaría difícil o fácil para superar la situación?
- ¿Qué aprendió la persona al final de la historia?
- ¿Qué podrías hacer para ayudar a un amigo que experimente una situación difícil o de miedo como esa?

Estos son algunos libros que puede leer con su hijo sobre la resiliencia

Libros de cartón (preescolar)

- Silbale a Willie by Ezra Jack Keats
- Clic, Clac, Muu: Vacas Escritoras by Doreen Cronin
- La Princesa Vestida con una Bolsa de Papel by Robert Munsch

Libros de imágenes (preescolar hasta tercer grado)

- Las Aventuras de Beekle: El Amigo (no) Imaginario by Dan Santat
- Un Sillón Para Mi Mamá by Vera B. Williams

Libros con capítulos (4.º grado a 5.º grado)

- El Deafo by Cece Bell
- Harry Potter Series by J.K. Rowling
- Fuera de Mí by Sharon M. Draper

También puede usar estas preguntas para platicar sobre los personajes del programa de televisión o película preferidos de su hijo. El objetivo es mostrar a su hijo ejemplos de personas o personajes que enfrenten situaciones difíciles en la vida y las superen. Platicar sobre estos ejemplos ayudará a su hijo a obtener ideas y herramientas para manejar situaciones difíciles que también pueda experimentar.

Para obtener más ideas de libros, visite estos enlaces:

<https://afineparent.com/positive-parenting-faq/childrens-books-about-resilience.html>

<https://www.noodle.com/articles/10-picture-books-that-teach-grit>

<http://www.readbrihtly.com/books-activities-that-teach-kids-resilience/>

<http://www.readbrihtly.com/books-help-children-grief-loss/>