

# ¿Es mi hijo resiliente?

Resiliencia no es soportar. Significa ser capaz de sobreponerse a situaciones adversas y aprender de ellas. Aunque a veces es difícil darse cuenta, es importante distinguir la resiliencia para ayudar a los niños a reconocerla. Estas preguntas lo ayudarán a identificar los momentos en los que su hijo demostró señales de resiliencia.

---

## Ejemplos de cuando mi hijo...

Reconoció sus fortalezas

---

Pidió ayuda con algo difícil

---

Encontró la solución de un problema

---

Creó que las cosas mejorarían

---

Se puso una meta ante un desafío

---

Intentó de nuevo cuando algo fue difícil

---