

# ¡La resiliencia!



**¿Sabías que...?**  
la resiliencia es la habilidad de recuperarte de una situación difícil

## Círculo de Confianza

Es importante tener personas en tu vida en quienes puedes confiar. Piensa en algunos adultos en tu vida en quienes puedes confiar y que te hacen sentir seguro. Escribe sus nombres a continuación.

---

---

---

**RECUÉRDATE:** Tu Círculo de Confianza puede incluir miembros de tu familia, amigos, maestros, vecinos, o cualquier persona quien tú sabe que te puede ayudar cuando pasas por un momento difícil.



Haz un dibujo de tí mismola.

**¡Es el momento para afirmaciones!**  
Dibuja un círculo alrededor de todas las afirmaciones que te gustan.

- Yo soy capaz, yo lo puedo hacer.
- Yo tengo confianza en mí mismo/a, no tengo miedo, soy valiente.
- Yo perdono, soy amable, soy poderoso/a.
- Estoy seguro/a, soy fuerte, soy único/a.

**¡Momento de Agradecimiento!**  
Piensa en 3 cosas que agradeces.

**¡Echar una Mano!**  
Piensa en cómo puedes ayudar a otra persona hoy.



¡Fin!

Yo soy bueno/a \_\_\_\_\_

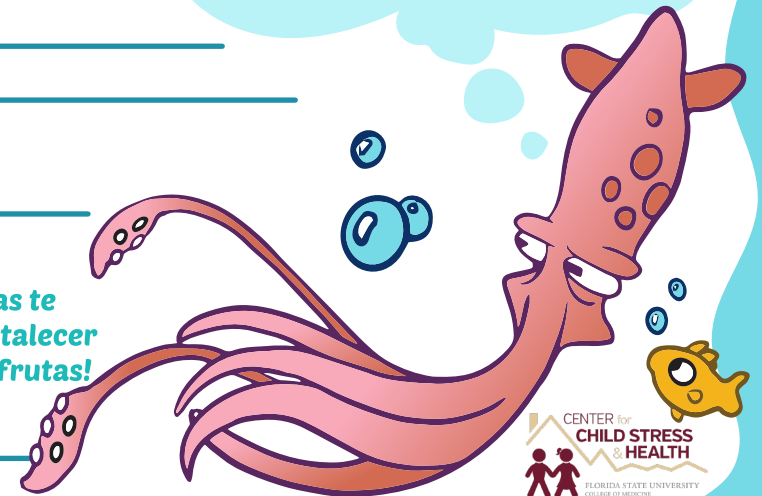
Una cosa que me gusta de mí mismo/a es \_\_\_\_\_

Yo ayudo a los demás cuando \_\_\_\_\_

Lo que más me gusta de mi personalidad es \_\_\_\_\_

**¿Sabías que...?**

¿Sabías que cuando haces actividades que disfrutas te puede ayudar a sentirte mejor y a la misma vez fortalecer tu resiliencia? ¡Escribe algunas actividades que disfrutas!



¡Dibuja a Alex!

## ¿Qué es la Resiliencia?

En tus propias palabras, describe lo que quiere decir ser resiliente.

### ¿Sabías que...?

¿Sabías que puedes fortalecer tu resiliencia al ser agradecido y cuando ayudas a los demás?

¡Encuentra las herramientas que le pueden ayudar a Alex a ser resiliente!



**Resiliencia**



**Fuerte**



**Fortaleza**



**Piensa de manera positiva**



**Crecimiento**



**Apoyo**



**Resolver problemas**



**Amigos**



**Familia**



**Pide ayuda**

