

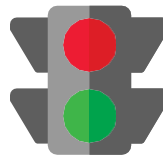
ES TODO ACERCA DE TI

Crear resiliencia



Cuidar y educar a los niños pequeños es un trabajo exigente física y emocionalmente. Tomarse el tiempo para aprender prácticas de resiliencia y cuidado personal puede aumentar los sentimientos de felicidad y satisfacción. Estas emociones positivas pueden mejorar su capacidad para enfrentar los factores de estrés diarios, como los comportamientos desafiantes, con empatía, paciencia e intención. La buena noticia es que puede comenzar a aprender resiliencia en cualquier momento; se desarrolla con la práctica.

Luz verde, luz roja



El pensamiento positivo o de luz verde es un enfoque para desarrollar la resiliencia. Al igual que los semáforos, el pensamiento de luz verde se centra en avanzar en una dirección positiva. En cambio, el pensamiento de luz roja se queda con lo negativo y pone obstáculos para encontrar soluciones. ¡Elija pensar con luz verde!

- Reconozca cómo se siente.
- Reflexione y piense.
- ¿Sus pensamientos son de luz roja o de luz verde?
- Elija los pensamientos de luz verde. Busque los aspectos positivos y encuentre una solución.

Ideas para probar

Fije una meta personal o anote las estrategias que le gustaría probar.

¿Cómo resultó?

Anote lo que funcionó bien y cómo se sintió al intentarlo. ¿Hay algo que quisiera hacer diferente? ¡Anote eso también!
