

# Resiliencia



## Un Minuto Para Ti

## Padres

## RESILIENCIA: “Una Actitud de Familia”

Nosotros como padres vamos eligiendo a qué le damos importancia, qué admiramos o qué vale la pena seguir como ciertos valores, características o actitudes familiares que tenemos la opción de reproducir.

Hay quien persigue el éxito académico o económico, la unión familiar, inclusive la belleza.



Hoy te propongo que hagas de la **Resiliencia una Característica Familiar.**



Todos podemos ser resilientes, siempre y cuando le demos importancia y tengamos la decisión para cambiar algunos de nuestros hábitos o creencias.



**RESILIENCIA:** viene del latín y significa: «volver atrás, volver de un salto, resaltar, rebotar». Es un término que se toma de la resistencia de los materiales que se doblan sin romperse para recuperar la situación o forma original.

La Psicología la define como una **adaptación positiva pese a la adversidad.**



## Las personas resilientes no nacen, se hacen.

Al encontrarse al borde del abismo, han dado lo mejor de sí y han desarrollado las habilidades necesarias para enfrentar los diferentes retos de la vida y recuperarse (Instituto Español de Resiliencia).

## ¿Por qué hacerlo?

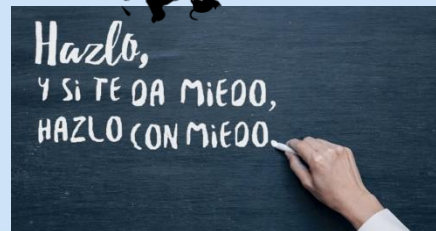
Fernando trabajó por 17 años en una empresa y de repente es liquidado por recorte de personal...

Cristina hace un examen de admisión para la carrera que quería y no es seleccionada...

o supongamos que a la Tía Serafina le detectaron una enfermedad crónica que antes no tenía.



Entonces...



# ¿Cómo ser una familia resiliente?

**Sean optimistas.** “Hay momentos difíciles, no vidas difíciles”

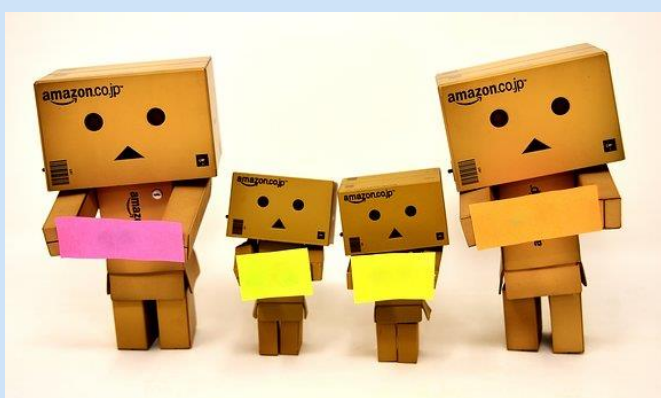


**Consideren el tiempo** como un factor importante para evaluar su situación, “¿En 5 años, será importante?”

**No se exijan demasiado.**



**No evadan los problemas, afróntelos de a poco a poco si es necesario.**



**Busquen apoyo, elijan amistades con actitudes positivas.**

**Busquen soluciones creativas, sean flexibles, aprendan en el proceso, lean, caminen decididos hacia la solución del problema.**



**¿Cómo ser una familia resiliente?**

# ¿Cómo ser una familia resiliente?

**Toleren la incertidumbre,**  
renuncian a controlar.



**Afronten la adversidad con humor,** una de las características esenciales de las personas resilientes es su sentido del humor, son capaces de reírse de la adversidad.



REPÚBLICA DE PANAMÁ  
— GOBIERNO NACIONAL —

MINISTERIO DE  
EDUCACIÓN

## RECOMENDACIONES

Inicia de poco a poco, todos los días hay posibilidades de practicar la resiliencia. Somos nosotros los padres los que le damos valor a esta actitud dentro de nuestras familias.

Hagamos de esto un proyecto familiar en el que todos participen.

Préstale ATENCIÓN al adolescente, ya que son los más necesitados para desarrollar una actitud resiliente. Inician su encuentro con la sociedad y se les exige una posición adulta; poco antes, en la infancia, se les protege de muchas demandas de acción y frustraciones.

Mantener vínculos fuertes, son ellos los que nos van a permitir EVOLUCIONAR EMOCIONALMENTE .



*La línea telefónica de apoyo emocional, también es para el padre de familia. Estamos para ti.*

<b>CHIRIQUÍ</b>	<b>774-4428</b>	<b>Ext.303,307</b>
<b>COCLÉ</b>	<b>991 1024</b>	
<b>COLÓN</b>	<b>470-0457</b>	
<b>HERRERA</b>	<b>970-0278</b>	
<b>LOS SANTOS</b>	<b>994-8555</b>	<b>6374-5236</b> 
<b>PANAMÁ OESTE</b>	<b>515-7396</b>	
<b>VERAGUAS</b>	<b>998-2474</b>	
<b>BOCAS DEL TORO</b>	<b>758 5377</b>	
<b>PANAMÁ</b>	<b>511-4401</b>	
<b>SAN MIGUELITO</b>	<b>233-5592</b>	

De lunes a viernes de 8:00 a.m. a 4:00 p.m.