



# Actividades para Promover la Resiliencia en Niños de Preescolar

Enfocarse en el factor protector del Apego/Relaciones

AR

**El Apego/Relaciones** se refiere a la capacidad de un niño para promover y mantener conexiones mutuas y positivas con otros niños y adultos significativos. Estas son tres maneras en que los padres, y las familias, pueden ayudar a su niño preescolar a edificar este factor protector.

1

## **Abrásense y Acurrúquense juntos.**

Un toque Seguro y amoroso puede ayudarlo a construir un vínculo con su hijo. Cuando su hijo corre hacia usted para que le de un abrazo y usted responde, usted le está diciendo que usted piensa que es importante. Esto puede ayudar a los niños a lidiar con experiencias externas, como ir a la escuela por primera vez, hacer nuevos amigos o superar un conflicto. Trate de darle a su hijo abrazos cálidos durante todo el día. También puede conectarse con una palmadita suave en la espalda, tomarse las manos o sonreír el uno al otro.

2

## **Ayude a su hijo a hacer y mantener amistades.**

Los niños no siempre saben jugar con los demás. Proporcione ayuda sugiriendo palabras para usar. Ejemplo: "Ellen, podrías decir algo como: '¿Puedo tomar un turno?'"

3

## **Hable con su hijo sobre las cosas que hace bien**

A todos nos gusta oír algo que hemos hecho bien. A los niños también les gusta escuchar acerca de sus fortalezas. Trate de decirle a su hijo cada día varias cosas que vio o le escuchó hacer que fueron positivas. Ejemplo: "Mila, recogiste el bolso de abuela para ella. Eso fue muy considerado. ¿Viste su gran sonrisa?"

¿Desea obtener más información sobre cómo desarrollar la resiliencia en los niños pequeños?  
¡Visite hoy nuestro sitio web en [www.centerforresilientchildren.org](http://www.centerforresilientchildren.org)!