



Inteligente, Enérgico y de Seis Años



YTu hijo de 6 años está pasando por un gran cambio: comienza primer grado con nuevos maestros, amigos, rutinas y expectativas. Si bien puede sentirse emocionado, también puede sentirse abrumado o confundido cuando las cosas no salen según lo planeado. Tu apoyo puede ayudarlo a afrontar nuevas situaciones con curiosidad y valentía, animándolo a perseverar, incluso cuando sea difícil.



¿Qué significa Afrontamiento y Resiliencia?

Es normal querer proteger a tu hijo de los golpes, caídas y dificultades de la vida. Pero la resiliencia solo se aprende a través de la lucha. Ayuda a tu hijo a aprender a sobrellevar las situaciones difíciles, a recuperarse y a tomar riesgos.

Centra tu Atención en Fomentar la Capacidad de Afrontamiento y la Resiliencia

¿Por qué es Importante?

La vida no siempre es fácil, ni siquiera para los niños. No siempre saben esperar ni qué hacer cuando las cosas se ponen difíciles. Aprender a lidiar con emociones fuertes como la frustración o la ira es el primer paso para afrontar los problemas y recuperarse. Para desarrollar confianza y tenacidad, debemos superar nuestras dificultades. Desarrollar estas habilidades ahora ayuda a los niños a afrontar los retos futuros con confianza y determinación.



Momentos Cotidianos

Cómo Se Ve

Tu hijo juega al fútbol y se esfuerza por marcar, pero su equipo pierde. Se siente frustrado. En casa, le dices: "Trabajaste muy duro. Está bien sentirse triste cuando las cosas no salen como queremos. Importa mucho más que hayas seguido intentándolo y apoyado a tus compañeros". Al centrarte en el esfuerzo de tu hijo, le ayudas a ver que la verdadera fuerza reside en no rendirse. La conexión y la comunicación son la verdadera fuerza.

Lo Que Puedes Hacer: ¡Una Lista De Verificación Para Ti!

- Ayude a su hijo a nombrar sus sentimientos: "Estás decepcionado. Puedo entender por qué te sientes así"
- Elogie el esfuerzo y el trabajo en equipo, no sólo cómo resultan las cosas
- Hable sobre cómo volver a intentarlo fortalece y genera confianza
- Anime a su hijo a mantenerse conectado con sus amigos, incluso después de desacuerdos o desafíos
- Comparte tus propias historias de recuperación tras los desafíos
- Recuerde a su hijo que los errores y las pérdidas nos ayudan a aprender y crecer

Regístrate para recibir mensajes de texto semanales gratuitos con más consejos y actividades.



Visita TheGreatest8.org para conocer más sobre las 8 habilidades clave del desarrollo.



Comunicaciones



Afrontamiento
y resiliencia



Comprender
los sentimientos



Resolución
de problemas



Competencia
autopercebida



Resolución
de conflictos



Equilibrar
las emociones



Conciencia
y respeto de
la diversidad

Desarrollado por un equipo de investigadores de la Universidad de Rhode Island en colaboración con la Escuela de Salud Pública de la Universidad de Brown. The Greatest Eight™ es un proyecto de la Coalición para Niños del Condado de Washington. La financiación para este esfuerzo fue proporcionada por Blue Cross Blue Shield de RI.