



# Actitud positiva

(Positive Outlook)

Quando los padres muestran una actitud positiva, los/as niños/as también aprenden a hacerlo. Ver las fortalezas y lo positivo nos ayuda a manejar los desafíos de la vida y nos da esperanza.

## COMPARTA una “actitud positiva” con su niño/a...

- Señale las fortalezas y conductas positivas de su niño/a
  - “Tú y tu hermana están compartiendo muy bien. ¡Realmente se están divirtiendo juntos!”
  - “Esperaste muy pacientemente. Es difícil esperar, ¡y tú lo hiciste!”
- Encuentre lo positivo en los eventos cotidianos
  - “Levantarse temprano en la mañana es duro, pero nos da tiempo para conversar.”
  - “¡Estoy esperando divertirnos juntos en el parque!”
- Hable sobre cosas que disfrute
  - “El cachorro castaño es mi favorito. ¿Cuál es tu favorito?”
  - “Me gusta armar rompecabezas contigo.”
- Exprese sus sentimientos positivos
  - “Me siento feliz de pasar tiempo contigo.”
  - “Me sentí bien cuando... reparé la puerta del armario, terminé con el lavado de ropa, etc.”



## PIDALE a su niño/a que encuentre lo positivo...

- “¿Qué es lo que te gusta de... ir al parque, ir al mercado, etc.?”
- “Dime tres cosas buenas que sucedieron hoy.”

## DETENGASE y PIENSE cosas positivas en diferentes momentos del día...

- A la hora de comer
- A la hora de dormir
- Al despertarse a la mañana
- Al aire libre
- Al leer o jugar con su niño/a

## ¡Y los bebés y niños/as pequeños/as también!

- Sonríale a su bebé durante el día.
- Encuentre cosas que hagan sonreír a su bebé.



Más materiales gratuitos en español para ayudar a desarrollar resiliencia en los niños  
[www.reachingreachingout.com/resources-parents.htm](http://www.reachingreachingout.com/resources-parents.htm)