



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