



NATIONAL CENTER ON
Early Childhood Health and Wellness



Promover la resiliencia

La resiliencia es la habilidad de adaptarse al cambio y perseverar frente a la adversidad. La resiliencia se puede fomentar en varios niveles: el niño en forma individual, la familia, la escuela o el programa, y la comunidad. Algunos ejemplos de características que fomentan la resiliencia a distintos niveles incluyen:

Niño: Habilidades sociales y emocionales sólidas, habilidades adecuadas para su edad

Familia: Límites adecuados para la edad de su hijo, vínculos sólidos y seguros, rutinas regulares, comprensión del desarrollo infantil

Programa: Cuidadores capacitados que comprenden la práctica adecuada para el desarrollo e involucran y apoyan a las familias

Comunidad: Espacios seguros para niños y familias, recursos comunitarios que acogen y brindan apoyo que se adapta a las necesidades de niños y familias, redes sociales para familias.

Los programas sólidos y completos para la primera infancia se encuentran en una posición clave para promover la resiliencia en niños y familias. Los recursos que se indican en este documento fomentan la resiliencia en los niños y en los adultos que los cuidan.



La resiliencia se puede desarrollar a cualquier edad, pero cuanto antes mejor.

Para los profesionales

Estos recursos se desarrollaron para el personal y los consultores que trabajan en entornos de la primera infancia. Algunos recursos también pueden ser útiles para las familias.

8 cosas que recordar sobre el desarrollo infantil (en inglés)

Esta hoja de consejos explora la relación entre experiencias tempranas, relaciones y resiliencia. Destacada en el informe titulado [Desde buenas prácticas hasta impactos de los avances \(en inglés\)](#) del Centro sobre el Niño en Desarrollo, esta lista aclara las cosas con respecto a algunos aspectos del desarrollo infantil en la primera infancia.

Fomento de la resiliencia en las familias que enfrentan la depresión: Maneras prácticas en las que el personal de Head Start puede ayudar a las familias a incrementar su capacidad para superarla

Este breve informe de Family Connections incluye un debate sobre qué es la resiliencia y por qué fomentarla en las familias es una manera poderosa de promover la salud mental. Family Connections es un enfoque preventivo a

nivel de sistema de consultas y capacitación sobre salud mental para fortalecer la capacidad del personal de Early Head Start y Head Start.

En resumen: Serie de videos sobre resiliencia (en inglés)

Estos tres videos del Centro sobre el Niño en Desarrollo brindan una descripción general sobre por qué es importante la resiliencia, cómo se desarrolla y cómo fortalecerla en niños.

En resumen: La ciencia de la resiliencia (en inglés)

Este informe del Centro sobre el Niño en Desarrollo resume la ciencia de la resiliencia y explica por qué comprenderla ayudará a diseñar políticas y programas que permiten que más niños alcancen su potencial completo.

Atención plena: Una práctica de resiliencia

Este módulo de desarrollo profesional está diseñado para desarrollar resiliencia en educadores tempranos mediante prácticas de consciencia plena. El paquete incluye una presentación, notas del presentador y otros recursos para facilitar una sesión de una hora y cuarenta y cinco minutos. Este módulo de aprendizaje es un destacado de un curso de educación superior de la Alianza EarlyEdU.



Las relaciones de apoyo y el desarrollo activo de habilidades fortalecen los cimientos de la resiliencia (en inglés)

Este documento de trabajo del Consejo Científico Nacional sobre el Niño en Desarrollo explica cómo las relaciones de apoyo con adultos ayudan a los niños a desarrollar “resiliencia” o el conjunto de habilidades necesarias para responder a la adversidad y prosperar.

Promover la resiliencia en niños, familias, el personal y usted

Las personas resilientes de todas las edades pueden lidiar mejor con el estrés, la adversidad y el cambio. Este webinar se enfoca en el concepto de resiliencia y maneras prácticas de promoverla..

Para las familias

Estos recursos listos para imprimir fueron específicamente creados para familias con niños pequeños.

Desarrollar la resiliencia en niños pequeños: Cuadernillo para padres de niños desde recién nacidos hasta los seis años (en inglés)

Building Resilience in Young Children es un recurso que lo ayudará a mejorar la capacidad de su hijo de recuperarse de los desafíos que plantea la vida y prosperar. Está lleno de información actualizada, consejos útiles, historias de padres y enlaces a otros recursos. Las ideas y los recursos están basados en investigaciones y han sido puestos a prueba por padres.

Aumentador de resiliencia: Herramienta de consejos para padres (en inglés)

Los padres pueden usar estas hojas de consejos para reducir los efectos del estrés y ayudar a sus hijos a desarrollar resiliencia.

La capacidad para sobrellevar dificultades: Cómo desarrollar resiliencia en usted y su niño (en inglés)

Este breve informe de Family Connections incluye un debate sobre qué es la resiliencia y por qué fomentarla en uno mismo y en los niños puede promover la salud mental.



[La autorreflexión y la reflexión compartida como herramientas profesionales \(en inglés\)](#)

Este breve informe de Family Connections incluye un debate sobre los beneficios de usar la autorreflexión como padre, sobre todo cuando debemos enfrentarnos a una etapa estresante, así como también estrategias para practicar la autorreflexión.

¡Asegúrese de leer los recursos en el folleto Reducir el estrés (en inglés) para obtener más estrategias sobre cómo desarrollar resiliencia!



NATIONAL CENTER ON

Early Childhood Health and Wellness

Contact Us: The National Center on Early Childhood Health and Wellness welcomes your feedback as well as your suggestions for topics for future resources!

Please forward your comments to: health@ecetta.info or call us at 888-227-5125.

School readiness begins with health!