

# TIPS TO BUILD EMOTIONAL RESILIENCE IN KIDS

**Spend quality time with kids.**  
When they feel loved and supported, children develop emotional strength.

**Talk about feelings so your child learns to share their worries and fears with people they trust.**

**Instead of rushing to solve problems, give kids time to work things out themselves.**

**When children experience failure or disappointment, it's important to praise the effort and encourage them to try again.**

**Acknowledge your own mistakes to teach kids that mistakes are essential for learning and growth.**

**If your child can't find a solution to a problem, use gentle questioning to guide them towards it.**

**Ensure kids are eating well and getting enough sleep and exercise.**

# CONSEJOS PARA CONSTRUIR RESILIENCIA

## EMOCIONAL EN LOS NIÑOS

Pase tiempo de  
calidad con los niños.

Cuando se sienten amados  
y apoyados, los niños  
desarrollan fortaleza emocional.

Hable sobre los

sentimientos para que  
su hijo aprenda a compartir  
sus preocupaciones y miedos  
con personas en las que confía.

En lugar de apresurarse a resolver los  
problemas, déles tiempo a los niños para  
que resuelvan las cosas por sí mismos.

Cuando los niños experimentan  
un fracaso o una decepción,  
es importante elogiar su  
esfuerzo y animarles a intentarlo  
de nuevo.

Reconozca sus propios errores  
para enseñar a los niños que  
los errores son  
esenciales para el aprendizaje y  
el crecimiento.

Si su hijo no puede encontrar  
una solución a un problema,  
utilice preguntas  
amables para guiarlo  
hacia ella.

Asegúrese de que los niños  
coman bien, duerman  
lo suficiente y hagan  
ejercicio.



Cómo el aprendizaje llega a casa.