

Construir la resiliencia

La resiliencia es la capacidad de adaptarnos a las circunstancias desafiantes, salir fortalecidos de ellas y crecer con la experiencia. Esta semana compartimos herramientas y consejos para fortalecerla.



Mi lista de gratitud de hoy



**Cosas por las que me siento
agradecido:**



Momentos de alegría y disfrute:



**Cosas que pude / pudimos hacer o
resolver:**

Ejercicios para regular el estrés

El estrés es una respuesta natural de nuestro organismo ante situaciones que percibimos como amenazantes o cambiantes. Aunque no siempre es negativo, cuando se prolonga en el tiempo y se vuelve crónico puede generar daños en nuestro organismo. Por eso es importante que sepamos identificarlo y contar con herramientas para regularlo.



Ejercicio 1

- Inhalar por la nariz (cuatro segundos)
- Pausa. Retener el aire (cuatro segundos)
- Exhalar por la boca lentamente (seis segundos).
- Repetir las veces que queramos.



Ejercicio 2 (adaptación para chicos)

- Colocar un muñeco peluche sobre el abdomen.
- Observar cómo sube y baja ese mucho con la respiración.
- Hacer una respiración larga por la nariz.
- Soltar el aire contando hasta cuatro o hasta seis.
- Repetir las veces que queramos.
- Observar de vuelta cómo sube y baja el muñeco para ver si cambió la respiración.

Videos para seguir profundizando



[Ejercicio de relajación y mindfulness \(conciencia plena\) para hacer con los hijos.](#)



[El cordero esquilado](#): corto de Pixar para niños para conversar sobre el valor de la resiliencia.



[Ejercicio para practicar la gratitud a partir de valorar situaciones cotidianas.](#)

