

The 7 C's of RESILIENCE (Las 7 C's de la RESILENCIA)

1. Competence (*Competencia – ser competente*)

The ability or the knowledge to manage situations effectively.

(la habilidad o conocimiento para manejar situaciones de forma efectiva).

My child's strengths and skills *(las fortalezas y habilidades de mi hijo/a)*

2. Confidence (*Confianza*)

A child's belief in their own abilities is derived from competence *(la creencia en las habilidades propias que se deriva de la competencia)*.

How does child demonstrate his/her personal qualities and how can I recognize him/her *(como demuestra mi hijo/a sus cualidades personales y como se lo reconozco)*

3. Connection (*Conexión*)

Close ties to family and community can produce a solid sense of security *(vínculos estrechos con la familia y la comunidad pueden producir un sentido de seguridad sólido)*

People with whom is my child have a strong connection – family, friends, community *(Personas con quien está conectado mi hijo/a más estrechamente)*

4. Contribution (*Contribución*)

Understanding that their efforts and what they do/give/offer makes a difference, promoting a sense of purpose and motivation *(Entendimiento de que sus esfuerzos y lo que hacen/dan/ofrecen hace una diferencia, promoviendo un sentido de propósito y motivación)*

Opportunities that I can offer/can be offered to my child to promote his/her contribution. *(Oportunidades que puedo/se pueden ofrecer a mi hijo/a para promover contribución)*

5. Character (*Carácter*)

Demonstration of a solid set of morals and values (*demonstración del sentido de lo que es moralmente correcto y valores personales*)

Positive behaviors that my child demonstrates – connected with his/her morals and values (*conductas positivas que mi hijo/a exhibe en conexión con la moral y valores personales*)

6. Coping (*Carácter*)

Learning to cope effectively with stress, preparing them to overcome life's challenges (*aprender a afrontar eficazmente el estrés, preparándolos para superar los desafíos de la vida*)

Strategies, tools and skills I will model to my child, guiding him/her to develop their own (*Estrategias, herramientas y habilidades que modelaré a mi hijo/a para guiarlo/a a desarrollar las suyas*)

7. Control (*Control*)

Realizing that they can control the outcome of the decisions they make, developing a sense of empowerment and personal responsibility (*dares cuenta que ellos pueden controlar el resultado de las decisiones que toman, desarrollando un sentido de empoderamiento y responsabilidad personal*)

Opportunities that I offer to my child for him/her to develop and practice a sense of control over his/her decisions (*Oportunidades que ofrezco a mi hijo/a para que desarrolle y practique un sentido de control sobre sus decisiones*)
