



CRIANDO NIÑOS RESILIENTES

AYUDANDO A LOS NIÑOS A CRECER A TRAVÉS DE
LOS RETOS

RAISING RESILIENT CHILDREN

HELPING CHILDREN GROW THROUGH CHALLENGES

Maria Anguiano, LMFT
11/4/25

Temas de Hoy

Today's Topics

**Cuando los niños hacen cosas por si
mismos**

When kids do things on their own

Temas de Hoy Today's Topics

**Cuando los niños hacen cosas por si
mismos**

When kids do things on their own

**Modelar la Calma Fortalece la
Resiliencia**

Modeling Calm Builds Resilience

Temas de Hoy

Today's Topics

**Cuando los niños hacen cosas por si
mismos**

When kids do things on their own

**Modelar la Calma Fortalece la
Resiliencia**

Modeling Calm Builds Resilience

Mentalidad de Crecimiento

Growth Mindset

¿Cómo es un niño resiliente?/ What Does a Resilient Child Look Like?



- **No se rinde fácilmente cuando las cosas se ponen difíciles/** doesn't give up easily when things get tough.
- **Puede sentir emociones fuertes, pero encuentra la manera de tranquilizarse y volver a intentarlo/** They can feel big emotions but still find a way to calm down and try again
- **Aprende de los errores/** Learn from their mistakes
- **Pide ayuda cuando la necesita /** ask for help when they need it
- **Cree que los problemas se pueden resolver/** Believe that problems can be worked through.

El Poder a Largo Plazo de la Resiliencia

Long-Term Benefits of Being Resilient

- **Es mas probable que sean adultos que confían en sí mismos, toman riesgos saludables y no se rinden fácilmente/** It is more likely that they grow up to be self-confident, take healthy risks, and don't easily give up
- **Aprenden a Manejar el estrés de manera más saludable/** Learn to manage stress in a healthy way
- **Construyen relaciones más fuertes/** Build stronger relationships
- **Pueden mantenerse enfocados, recuperarse de los errores, y mantenerse motivados/** They can remain focused, recover from mistakes, and stay motivated
- **Les puede ayudar a desarrollar esperanza y optimismo/** They can have a sense of hope and optimism



Cuando los niños hacen
cosas por si mismos

When kids do things on
their own





Ellos pueden!

They can do it!

**Si su hijo puede hacerlo, déjelo —
aunque tome más tiempo o se
ensucie un poco**

**If your child can do it, let them —
even if it takes longer or gets
messy**

Ellos pueden! They can do it!

Ayudar demasiado puede quitarles esos pequeños momentos donde aprenden, ‘¡Yo puedo hacerlo!

When we do things for our kids that they can do themselves, we take away the chance for them to feel proud and capable



Ellos pueden!/ They can do it!



Ejemplos/ Examples

Déjelos servirse su cereal o su bebida/ Let them pour their own cereal or serve their drink

Anímelos a elegir su ropa y vestirse solos/ Encourage them to pick out their clothes and get dressed

Pídale que ayuden con tareas en el hogar/ Ask them to help with chores

Ellos pueden! / They can do it!

¿Cuándo o en qué situaciones se le hace más difícil dejar que su hijo haga las cosas por sí mismo, aunque pueda equivocarse?

When or where is it hardest for you to let your child do things on their own — even if they might make a mistake?



Actividad!



Construyendo con Resiliencia

Building with Resilience

El objetivo: Crear la torre más alta posible que se mantenga de pie/ Goal: Build the tallest tower that can stand on its own.

Tendran 10 minutos/ You will have 10 minutes

Instrucciones / Instructions

1. Formen grupos pequeños (4–5 personas)/Form small groups (4–5 people).
2. Usen bonbones y espagueti crudo para construir una torre/ Use marshmallows and uncooked spaghetti to build a tower.
3. No podran hablar!/ You won't be able to talk!
4. Límite de tiempo: 10 minutos/ Time limit: 10 minutes.
5. Trabajen en equipo, comuniquen sus ideas y diviértanse/ Work together, share ideas, and have fun!



Modelar la Calma
Fortalece la Resiliencia

Modeling Calm Builds
Resilience



Modelar la Calma/ Modeling Calm

**MUESTRE QUE LAS
EMOCIONES SE
PUEDEN MANEJAR.**

**SHOWS THAT
STRONG EMOTIONS
CAN BE MANAGED.**

Modelar la Calma/ Modeling Calm

MUESTRA QUE LAS
EMOCIONES SE
PUEDEN MANEJAR.

SHOWS THAT
STRONG EMOTIONS
CAN BE MANAGED.

¿CÓMO MANEJAN SUS EMOCIONES CUANDO LAS
COSAS SE PONEN DIFÍCILES O ESTRESANTES?

HOW DO YOU MANAGE YOUR EMOTIONS WHEN
THINGS FEEL DIFFICULT OR STRESSFUL?

Modelar la Calma/ Modeling Calm

MUESTRA QUE LAS
EMOCIONES SE
PUEDEN MANEJAR.

SHOWS THAT
STRONG EMOTIONS
CAN BE MANAGED.

ENSEÑA A RESOLVER
PROBLEMAS SIN
PERDER EL
CONTROL.

TEACHES PROBLEM-
SOLVING WITHOUT
LOSING CONTROL.

Modelar la Calma/ Modeling Calm

MUESTRA QUE LAS
EMOCIONES SE
PUEDEN MANEJAR.

SHOWS THAT
STRONG EMOTIONS
CAN BE MANAGED.

ENSEÑA A RESOLVER
PROBLEMAS SIN
PERDER EL
CONTROL.

TEACHES PROBLEM-
SOLVING WITHOUT
LOSING CONTROL.

AUMENTE LA
CONFIANZA PARA
ENFRENTAR RETOS.

BUILDS CONFIDENCE
TO FACE
CHALLENGES.

Modelar la Calma/ Modeling Calm

MUESTRA QUE LAS
EMOCIONES SE
PUEDEN MANEJAR.

SHOWS THAT
STRONG EMOTIONS
CAN BE MANAGED.

ENSEÑA A RESOLVER
PROBLEMAS SIN
PERDER EL
CONTROL.

TEACHES PROBLEM-
SOLVING WITHOUT
LOSING CONTROL.

AUMENTA LA
CONFIANZA PARA
ENFRENTAR RETOS.

BUILDS CONFIDENCE
TO FACE
CHALLENGES.

LOS NIÑOS
APRENDEN
OBSERVANDO A
LOS ADULTOS.

KIDS LEARN HOW TO
HANDLE STRESS BY
WATCHING ADULTS.

Que les podemos decir/ What can we tell them

- Accidents happen! That's ok!/ Los accidentes pasan! Esta bien!
- Every mistake helps us grow. / Cada error nos ayuda a crecer.
- Strong hearts face hard things. / Los corazones fuertes enfrentan lo difícil.
- We bounce back together. / Rebotamos juntos.
- Challenges make us stronger. / Los retos nos hacen más fuertes.
- We keep moving forward. / Seguimos avanzando.
- Growth comes from trying. / El crecimiento viene de intentar.
- We learn from every experience. / Aprendemos de cada experiencia.
- We are resilient and brave. / Somos resilientes y valientes.
- Strength grows when we don't give up. / La fuerza crece cuando no nos rendimos.
- We turn obstacles into opportunities. / Convertimos los obstáculos en oportunidades.



Construyendo una
mentalidad de crecimiento
en casa

Building a Growth
Mindset at Home

Mentalidad de Crecimiento

Growth Mindset

- Los niños pueden aprender y mejorar con práctica y esfuerzo
 - Los errores nos ayudan a aprender
 - Usamos “Todavía no puedo” en vez de “No puedo”
-
- Kids can learn and improve with practice and effort
 - Mistakes help us learn
 - We use “I can’t do it yet” instead of “I can’t”



Como podemos ayudar

How we can help



Muestre sus propios errores y cómo los soluciona

Show your own mistakes and how you fix them.

Como podemos ayudar

How we can help



Muestre sus propios errores y cómo los soluciona

Show your own mistakes and how you fix them.



Elogie el esfuerzo, no solo el resultado

Praise effort, not just results

Como podemos ayudar

How we can help



Muestre sus propios errores y cómo los soluciona

Show your own mistakes and how you fix them.



Elogie el esfuerzo, no solo el resultado

Praise effort, not just results



Animelos a intentarlo de nuevo

Encourage trying again



Tiempo de Practicar!

¡Tiempo para preguntas o
reflexiones!

Time for questions or
reflections!



MUCHAS
GRACIAS!

Maria Anguiano, LMFT