

## Los factores de la resiliencia: "Tengo" "Soy" "Puedo"

Los factores "Tengo" son los apoyos y recursos **externos** que promueven la resiliencia. Éstos son los recursos esenciales que una niña o un niño tiene.

### Tengo:

- Personas a mi alrededor en quienes confío y me aman pase lo que pase
- Personas que establecen límites para mí de modo que yo sepa cuándo detenerme si hay peligro o problemas
- Personas que me muestran cómo hacer bien las cosas siendo un ejemplo de cómo ellas las hacen
- Personas que quieren que yo aprenda a hacer las cosas por mí mism@
- Personas que me ayudan cuando me enfermo, estoy en peligro o necesito aprender

Los factores "Soy" son las fortalezas **internas** y personales del niño o la niña. Son los sentimientos, actitudes y creencias que tiene su interior.

### Soy:

- Alguien que puede gustarles a las personas y a quien ellas pueden amar
- Alguien a quien me alegra hacer cosas agradables para otras personas y mostrar mi preocupación o interés
- Alguien que se respeta a sí mism@ y a otras personas
- Anuente a ser responsable de lo que hago
- Una persona segura de que las cosas saldrán bien

Los factores "Puedo" son las **habilidades sociales e interpersonales** de la niña o el niño.

### Puedo:

- Hablar con otras personas sobre cosas que me atemorizan o molestan
- Hallar maneras de solucionar los problemas que enfrento
- Controlarme cuando quisiera hacer algo incorrecto o peligroso
- Determinar cuándo es un buen momento para hablar con alguien o emprender acción
- Encontrar a alguien que me ayude cuando lo necesito