

**Principios de apoyo
Cómo fomentar la resiliencia
(Centro Médico de Boston)**

La sanación empieza con las relaciones. La relación adulta nutricia es la herramienta más potente que tenemos para ayudar a niñas y niños a sanar eventos traumáticos.

Ayuda a niñas y niños a saber qué esperar en casa y en la escuela. Bríndales un entorno altamente estructurado y predecible. Establece y refuerza rutinas.

Da permiso a niñas y niños para que relaten sus historias. Esto les ayuda a hablar sobre la violencia en sus vidas con personas adultas de confianza.

Brinda ayuda y apoyo a madres y padres. Ayúdale a comprender que las niñas y los niños pequeñ@s piensan de manera diferente a las personas adultas y necesitan explicaciones cuidadosas de sucesos atemorizantes.

Fomenta la autoestima en niñas y niños. Niñ@s que viven en situaciones de violencia necesitan recordatorios de que merecen amor y son competentes e importantes.

No lo hagas sol@. Identifica a otras personas cuidadoras en la vida del niño o la niña y colabora con ellas.

Enseña alternativas a la violencia. Ayuda a niñas y niños a aprender habilidades para resolver conflictos, así como maneras de jugar que no sean violentas.

Sé un modelo nutriente en tus interacciones con niños y niñas. Sirve como modelo para ellos y ellas resolviendo problemas en formas respetuosas y no violentas.