

Fortalezcamos nuestra
capacidad para superar
la adversidad



Cuatro acciones para fortalecer nuestra capacidad de mantener el optimismo frente a las dificultades:

1. Valoremos las oportunidades en las que, a pesar de las dificultades, logramos nuestros objetivos.

2. Confiemos en nuestras capacidades y en lo que podemos lograr.



3. Usemos nuestros errores como oportunidades para aprender.

4. Enfoquémonos en soluciones.



En familia podemos ser ejemplo
para que niñas, niños
y adolescentes aprendan a
superar las dificultades.

