

# EVERYDAY STRONG



Aprenda cómo apoyar a los niños y adolescentes con estos tres principios: **seguridad, conexión y confianza.**



Tenemos la misión de desarrollar niños resilientes y comunidades fuertes a través de nuestro programa **EveryDay Strong.**

Estamos haciendo un llamado a todos los padres, educadores, líderes, maestros y miembros de la comunidad para que compartan nuestras herramientas y cursos para la resiliencia de los jóvenes en toda nuestra región.

¡ESCANEE  
AQUÍ!



**OBTENGA MÁS INFORMACIÓN**

Visite nuestro sitio web para encontrar información útil e inscribirse en un curso gratuito.

[www.EveryDayStrongVA.org](http://www.EveryDayStrongVA.org)

Aquí hay algunos ejemplos de EveryDay Strong de cómo un adulto afectuoso puede marcar la diferencia para un niño o adolescente:

## Seguridad - Seguro para hablar



**¿Qué hacer?:** Durante una conversación cargada de emociones, imagina que tienes cinta adhesiva sobre la boca. Mantente atento a la conversación y continúa comunicándote de cualquier manera que puedas sin hablar.

**¿Por qué?:** Cuando los niños sienten que son escuchados y entendidos, se sienten seguros para compartir desafíos, sentimientos verdaderos e ideas.

## Relaciones Sociales - Conectarse a través de la risa



**¿Qué hacer?:** Encuentra maneras de cultivar el humor en tus relaciones. Mira juntos un video tonto, comparte una broma y busca la oportunidad de convertir una discusión en una risa.

**¿Por qué?:** La risa y el humor mejoran la salud, fortalecen las relaciones y experiencias compartidas y crean recuerdos positivos. También reducen el estrés y la ansiedad sobre los desafíos cotidianos.

## Autoconfianza - Construir confianza recordando



**¿Qué hacer?:** Al final del día, tomáte tiempo para reflexionar y revisar las cosas positivas que hicieron juntos y experimentaron ese día.

**¿Por qué?:** Se dice que los recuerdos negativos son más “pegajosos” que los positivos, por lo que las personas a menudo necesitan ayuda para recordar sus buenas acciones, éxitos o logros. Para los niños pequeños, tan solo revisar los eventos al final de un día típico puede mejorar su capacidad para recordar sus éxitos. Los niños mayores pueden usar estos recuerdos para aumentar su confianza en sus habilidades de superar los desafíos.