

NURTURING RESILIENCE

INTERACTIONS ARE THE HEART OF RESILIENCE

*Resilience is adapting positively to life's challenges. Resilience is for everyone.
We nurture resilience by caring for ourselves and each other.*

What we know

Caring, responsive interactions build relationships that are the heart of nurturing resilience. We call this **“Serve and Return.”** It is simple, but powerful! It helps young children build trust, self-regulation, and language and relational skills.

Serve: The child serves by saying, doing or looking at something, or by expressing an emotion.

Return: The adult returns the serve by responding in a way that is sensitive, such as joining the child, sharing supportive or encouraging words, initiating appropriate eye contact, or using gestures.

When children experience trauma or other challenges in life, **Serve and Return** can help them feel safe, empowered and valued. This is critical for healing and nurturing resilience.

What can we do?

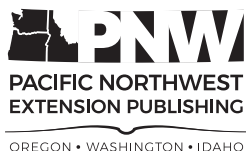
Practice **Serve and Return** with your child during the little moments each day.

You can practice **Serve and Return** during meals or snacks, play time, shopping, cooking, or routines like diapering or tooth brushing.

The important thing is to tune in, notice a child’s Serve and Return it! Then go back and forth in interaction.

For more information on Roots of Resilience and trauma-informed care for children, visit <https://blogs.oregonstate.edu/earlychildhood>

Authors: Barbara Brody, Toiresa Frazier, Shannon Tierney Lipscomb and Megan Pratt, all of Oregon State University



© 2021 Oregon State University
OSU Extension Service prohibits discrimination in all its programs, services, activities, and materials. This publication will be made available in an accessible alternative format upon request. Contact puborders@oregonstate.edu or 1-800-561-6719.



When you respond to a child in distress, you **help him feel safe.**



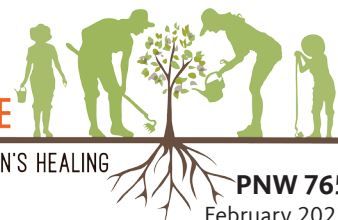
When you encourage a child’s efforts, you **make her feel valued.**



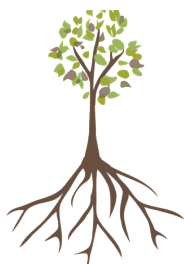
When you follow a child’s lead, you **help them develop a sense of power.**

ROOTS OF RESILIENCE

TEACHERS AWAKENING CHILDREN'S HEALING



PNW 765
February 2022



FOMENTAR LA RESILIENCIA

LAS INTERACCIONES SON EL CORAZON DEL LA RESILIENCIA

La resiliencia se adapta positivamente a los desafíos de la vida. La resiliencia es para todos. Fomentamos la resiliencia cuidándonos a nosotros mismos y a los demás.

Los que sabemos

Cuidando interacciones receptivas que construyen las relaciones que son el Corazón de fomentar la resiliencia a esto le llamamos “**servir y devolver.**” Es simple pero poderoso y esto ayuda a los niños pequeños a generar confianza, auto regulación, habilidades lingüísticas y relacionales.

Servir: El niño sirve al decir, hacer o mirar algo o al expresar una emoción.

Devolución: El adulto devuelve el servicio respondiendo de una manera sensible y acompaña al niño con palabras de apoyo y aliento, contacto visual apropiado, y/ o usas gestos.

Cuando el niño experimenta trauma u otros desafíos en la vida, **El servir y Devolución** puede ayudarlos a sentirse seguros, empoderados y valorados. Esto es fundamental para la curacion y la fomentacion de la resiliencia.

Qué podemos hacer?

- Practique **el Servir y Devolver** con su hijo durante los pequeños momentos de cada día.
- Puede practicar el Servir y Devolver durante las horas de comidas y snacks, a la hora de jugar, cuando vas de compras, al cocinar o las rutinas como cambiar pañales o cepillarse los dientes.

¡Lo importante es sintonizar, notar el servicio de un niño y devolverlo! Luego, interactúen de un lado a otro.

For more information on Roots of Resilience and trauma-informed care for children, visit <https://blogs.oregonstate.edu/earlychildhood>

Authors: Barbara Brody, Toiresa Frazier, Shannon Tierney Lipscomb and Megan Pratt, all of Oregon State University. **Traducción:** Carolina Gomez



OREGON • WASHINGTON • IDAHO

© 2021 Oregon State University
El Servicio de Extensión de Oregon State University prohíbe la discriminación en todos sus programas, servicios, actividades y materiales. Esta publicación estará disponible en un formato alternativo accesible bajo petición. Póngase en contacto con puborders@oregonstate.edu or 1-800-561-6719.

