

NURTURING RESILIENCE

PROTECTIVE FACTORS FOR 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

Protective factors in our culture and community (shown by the sun in the illustration below) nurture resilience by supporting the caregivers and the child.

Supportive relationships are protective factors (shown by the gardeners) who nurture children's roots of resilience.

Children (shown by the tree) have many individual protective factors. They do not need strength in all areas to be resilient. Supportive relationships and community and culture help children gain these individual skills.

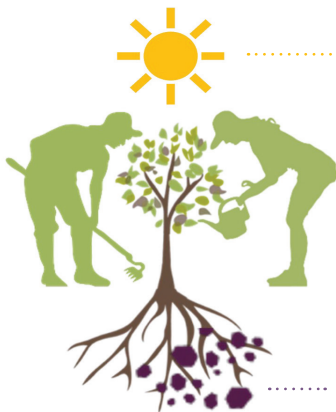
What can we do?

Notice and encourage children's protective factors. Share family and community traditions, build relationships, and call out their successes. "Wow — I see how hard you worked on that drawing!"

Prioritize your protective factors, too! Choose one person to reach out to this week. Invite them for a walk, talk or to share food. Write them a thank you note or connect in another way.

Protective factors

*Protective factors are like layers of hearts that help us adapt positively to life's challenges.
Anything that helps us overcome life's challenges can be a protective factor.*



Community and culture

- Quality education • Access to health care
- Places to worship • Community groups
- Parks and places to play
- Fresh air

Supportive relationships

- Neighbors • Friends • Coaches • Teachers
- Family members • Spiritual leaders

Individual skills and perspectives

- Sense of belonging • Growth mindset
- Self-regulation • Hopefulness
- Persistence
- Confidence

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



OREGON • WASHINGTON • IDAHO

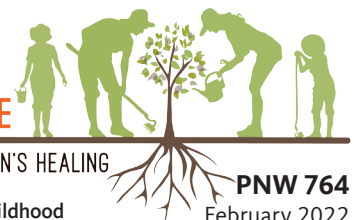
© 2021 Oregon State University

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.

ROOTS OF RESILIENCE

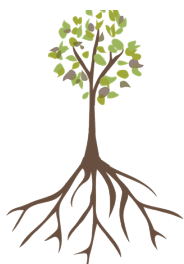
TEACHERS AWAKENING CHILDREN'S HEALING

blogs.oregonstate.edu/earlychildhood



PNW 764

February 2022



FOMENTAR LA RESILIENCIA

FACTORES PROTECTORES DE 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.

Lo que sabemos

Los factores protectores en nuestra cultura y comunidad (representados por el sol en el dibujo abajo) fomentan la resiliencia al apoyar a los cuidadores y al niño.

Las relaciones de apoyo son factores de protección (representadas por los jardineros) que nutren las raíces de la resiliencia de los niños.

Los niños (mostrados por el árbol) tienen muchos factores de protección individuales. No necesitan fuerza en todas las áreas para ser resilientes. Las relaciones de apoyo, la comunidad y la cultura ayudan a los niños a adquirir estas habilidades individuales.

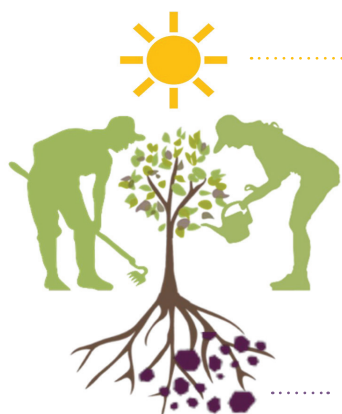
¿Qué podemos hacer?

Observe y fomente los factores protectores de los niños. Comparta las tradiciones familiares y comunitarias, establezca relaciones y destaque sus éxitos. "¡Quenota!, veo lo duro que trabajaste en ese dibujo!"

También priorice sus factores de protección! Elija una persona con la que usted pueda comunicarse esta semana. Invítelos a caminar, hablar y compartir una comida. Escríbalos una nota de agradecimiento o conéctese de otra manera.

Factores protectores

Los factores protectores son como capas del corazón que nos ayudan a adaptarnos positivamente a los desafíos de la vida. Todo lo que nos ayude a superar los desafíos de la vida puede ser un factor de protección.



Comunidad y cultura

- Educación de calidad • Acceso a la atención médica
- Lugares de culto • Grupos comunitarios
- Parques y áreas de juego
- Aire fresca

Relaciones de Apoyo

- Vecinos • Amigos • Líderes espirituales
- Maestros • Entrenadores • Miembros de la familia

Habilidades y perspectivas individuales

- Mentalidad de crecimiento
- Sentido de pertenencia
 - Autorregulación
 - Persistencia
 - Esperanza
 - Confianza

Autoras: Barbara Brody, Toiresa Frazier, Shannon Tierney Lipscomb y Megan Pratt, Oregon State University. **Traducción:** Carolina Gomez

© 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 o 1-800-561-6719.

ROOTS OF RESILIENCE

TEACHERS AWAKENING CHILDREN'S HEALING
blogs.oregonstate.edu/earlychildhood

