

Concentrémonos en...

Las cinco fortalezas



El primer paso es tomar conciencia de las cinco fortalezas y su importancia para las familias. El siguiente es conocer mejor la forma de reconocerlas y desarrollarlas en el marco de su propia familia. Los consejos, recursos y actividades que se muestran a continuación tienen la finalidad de orientarlos a usted y a su familia en la exploración de las cinco fortalezas.

¿Necesita que le recordemos la importancia de las cinco fortalezas? Revise la página [¿Por qué son importantes las fortalezas](#).

RECUERDE: Las cinco fortalezas son lo mismo que los cinco factores de protección

Consejos

Tenga la intención

- Conozca los diferentes aspectos de las cinco fortalezas
- Explore y haga cosas que las desarrollen
- Pregúntese con frecuencia qué tan fuerte cree que es la fortaleza de cada familia.
- Recuerde los vaivenes de las fortalezas a medida que cambian las circunstancias
- Hable sobre las fortalezas y compártalas con otros.
- Permita que amigos y familiares de confianza describan las fortalezas familiares que ven
- Anime a otros a que lo ayuden a elaborar estrategias y mantenerse motivado

Recursos

[Generalidades de los factores protección](#) Esta actividad interactiva de aprendizaje en línea ofrece ejemplos e historias tomados de la vida real que ayudan a que la audiencia identifique las cinco fortalezas, a las que se hace referencia en este módulo como factores de protección.

Actividades

[Living the Protective Factors: How We Keep Our Children Safe and Families Strong*](#) El presente libro contiene 57 lecturas cortas, preguntas y actividades que orientan a los padres para que piensen sobre los factores de protección, en especial durante momentos en los que se sientan estancados.

[Libro de tácticas de Living the Protective Factors*](#) Un diario con orientaciones lleno de actividades amenas que exploran los factores de protección propios y de su familia.

* Estos recursos son pagos.