

**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.

