

CAER NO TE DEFINE, LEVANTARTE SÍ

La vida no siempre sigue el guion que escribimos. A veces, cuando creemos tenerlo todo bajo control, llega un revés inesperado: una pérdida, un fracaso, una enfermedad, un accidente. Y entonces todo cambia. Pero hay algo que nunca cambia: nuestra capacidad de decidir cómo responder. Porque no siempre podemos elegir lo que nos ocurre, pero sí podemos elegir qué hacer después de caer.

Testimonio de vida

Uno de los testimonios de resiliencia lo encontramos en Fernando Vega de Seoane.

En enero de 2022, un accidente de esquí le cambió la vida en segundos. Quedó parapléjico. En lugar de instalarse en la resignación, decidió reconstruirse.
Desde la UCI comenzó a compartir su experiencia. No desde la queja, sino desde la verdad, desde la aceptación, desde la actitud.



Accede a su libro aquí

Entrevista a Fernando Vega de Seoane



Nuestra psicóloga en el colegio, Yvonne González Sánchez-Pizjuan, en su blog *Revisando mi pizarra*, nos plantea las **7Cs** que recogen las claves para desarrollar la resiliencia.

Accede a su blog

Otras lecturas interesantes...

1. **El murmullo de los fantasmas** — Boris Cyrulnik
Es un libro fundamental para entender la resiliencia desde una perspectiva humana y científica. Cyrulnik combina neuropsicología, experiencias personales y análisis del trauma para mostrar cómo es posible reconstruirse incluso después de experiencias muy duras. Ideal para docentes y profesionales de la educación emocional.

2. **Más fuerte que nunca** — Brené Brown
Brené Brown es referente mundial en vulnerabilidad, valentía y crecimiento emocional. Este libro enseña cómo levantarse tras una caída, trabajar la autocompasión y transformar momentos dolorosos en oportunidades de aprendizaje. Es práctico, inspirador y aplicable tanto a la vida personal como al aula.

3. **Una vida con propósito** — Rick Warren
No es solo espiritual: es un clásico contemporáneo del cristianismo. Explica cómo encontrar sentido y propósito en los momentos difíciles entendiendo el plan de Dios.



Cuentos para niños que enseñan a levantarse

1. **Renato, el Pequeño Gran Árbol**
Un cuento precioso que simboliza la resiliencia a través de la naturaleza. Renato, un pequeño árbol, sufre una tormenta que lo deja dañado. Con ayuda, tiempo y paciencia, aprende que puede volver a crecer y que las heridas pueden convertirse en fuerza.
Es tierno, visual y perfecto para niños.

2. **Leo el castor y la tormenta**
Una historia conmovedora sobre esfuerzo, ilusión, pérdida y reconstrucción. Leo construye un proyecto con mucho amor, pero una tormenta lo destruye. Con apoyo de los demás, descubre que volver a empezar también es una victoria.
Ideal para hablar de frustración, perseverancia y apoyo emocional.

3. **El Valor de Creer**
Un cuento corto y educativo en el que un niño tímido supera sus miedos gracias al apoyo de sus compañeros. Es perfecto para trabajar autoestima, confianza, superación de retos y resiliencia emocional cotidiana.
Muy útil para Primaria y situaciones escolares reales.

CLAVES PARA SEGUIR ADELANTE

Aceptar lo que ocurre: Aceptar no es rendirse: es reconocer dónde estás para comenzar a avanzar.

Háblate con amabilidad: Cambia “no puedo” por “voy a intentarlo”. La forma en que te hablas transforma cómo te sientes.

Divide en pasos pequeños: Los retos grandes se superan paso a paso. Micro-objetivos → micro-logros → motivación.

Pide apoyo cuando lo necesites Hablar, compartir y dejarte ayudar te sostiene emocionalmente.

Encuentra el aprendizaje: Cada situación difícil trae un mensaje si la observas con calma. ¿Qué te enseña esta experiencia?

Cuida tu bienestar: Dormir, respirar, moverte y desconectar es parte esencial de la resiliencia.

Recuerda tus fortalezas: Piensa en otras veces que superaste algo duro. Esa fuerza sigue dentro de ti.

Mantén una mirada esperanzadora: La esperanza te impulsa. Aunque hoy no veas el camino, puede aparecer mañana.

VOLVER A HIFAMILY HUB

VOLVER A RECURSOS PADRES QUE APRENDEN