

Modelo de la Resiliencia para las familias 2020 - (fuente: Hart & Blincow 2007)



	BÁSICO	PERTENCER	APRENDER	AFRONTAR	PODER SER YO
	Tenemos un sitio seguro y limpio donde vivir	Tenemos un grupo del que sentirnos parte	Intentamos hacer todo lo posible por cumplir nuestras obligaciones (trabajo, escuela, voluntariado)	Tenemos normas dentro y fuera de casa y las respetamos	Sabemos comprender como se siente la otra persona
	Tenemos bastante dinero en nuestro hogar para vivir	Tenemos buenas/os amigas/os que nos ayudan cuando es necesario		Somos valientes cuando tenemos que serlo	
	Podemos estar seguras/os dentro y fuera de nuestra casa	Tenemos relaciones de amistad duraderas en el tiempo	Tenemos posibilidad de pedir ayuda y consejo a alguien para aprender	Podemos reconocer los problemas y tratarlos antes de que empeoren	Sabemos como trabajar en familia
	Podemos utilizar transportes para ir a otros sitios	Podemos hablar entre nosotros y con nuestras/os amigas/os cuando lo necesitamos		Solucionamos los problemas en familia sin culpar	Nos comprendemos los/as unos/as a los/as otros/as
	Estamos libres de los prejuicios y de la discriminación	Nos ayudamos los/as unos/as a los/as otros/as	Sabemos lo que queremos hacer en nuestras vidas	Ante una mala situación, nos concentramos en las cosas buenas.	Sabemos cuáles son los intereses y talentos de cada uno
	Tenemos una dieta sana	Quedamos con amigas/os y familiares en quienes podemos confiar		Hacemos actividades que nos gustan en familia	Todas/os sabemos nuestras responsabilidades dentro de la familia
	Hacemos ejercicio físico y podemos respirar aire limpio	Tenemos nuestras propias responsabilidades	Tenemos un proyecto de familia para el futuro	Nos calmamos y relajamos cuando lo necesitamos	Creamos ocasiones de hacer cosas con las que disfrutamos
	Dormimos bien y lo suficiente	Tenemos y recordamos lugares y momentos bonitos que pasamos juntos		Miramos el "lado positivo" de las cosas y nos recordamos que "mañana será otro día"	
	Pasamos tiempo juntos/as en familia	Todos conocemos nuestra historia familiar y de donde venimos	Somos organizadas/os	Nos apoyamos las/os unas/os a las/os otras/os cuando es necesario	Sabemos que hay servicios a nuestro alrededor que pueden ayudarnos y apoyarnos.
			Destacamos los logros de los demás en la familia		
	Podemos tener unas condiciones de higiene y aseo	Todos pensamos en positivo ante una nueva situación o una nueva persona que conozcamos	Estamos abiertas/os a aprender cosas nuevas	Como familia, apoyamos a otra personas que lo necesitan	Utilizamos apoyo profesional especializado si es necesario
			Nos hacemos amigas/os de la gente y nos mezclamos/salimos con ellas/os	Nos enseñamos unas/os a otras/os nuevas habilidades	
	Pertencemos a un grupo				
	ACEPTAR	CUIDAR	COMPROMETERSE	PARTICIPAR	