



it starts
within

Resuelve los problemas

Cuando los problemas sean demasiado grandes, trata de analizarlos.

La resolución positiva de problemas es una habilidad importante para todos los aspectos de la vida. Ya sea que estés tratando de resolver algo con otra persona o por tu cuenta, el simple hecho de identificar el problema es un excelente primer paso para avanzar. ¿Y qué puedes hacer a continuación?

Ya tienes lo necesario para comenzar a resolver el problema, ahora, intenta tomar estas medidas:

Tómate un momento para aceptar que las cosas a veces son difíciles.

Define el problema y divídelo en partes pequeñas.

Sé específico y trata de no culpar a nadie.

Propón soluciones.
Anotarlas puede resultar útil.

Revisa todas las soluciones y elige una para poner a prueba.

Pruébala y, luego, reflexiona acerca de cómo funcionó cada solución.



APRENDE MÁS

COMPARTE EL MENSAJE

Si les das un ejemplo positivo de lo que implica ocuparse de los problemas de la vida a tus hijos, puedes enseñarles esta habilidad importante para la vida.

A veces, los problemas son más de lo que podemos manejar por nuestra cuenta. Comunícate con tu proveedor de atención médica o llama al 988 para recibir apoyo.



Connecticut Office
of Early Childhood