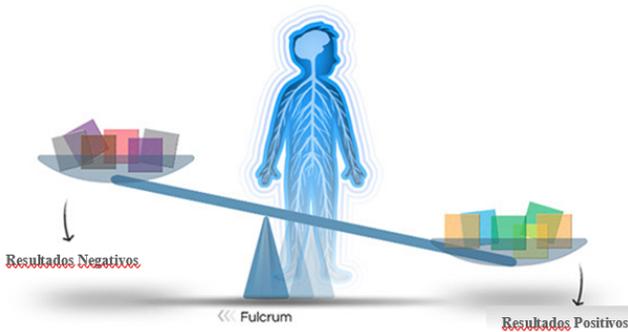


La Resiliencia Importa

La resiliencia es el proceso de adaptarse y superar la adversidad, el trauma, la tragedia, las amenazas o fuentes significativas de estrés. La resiliencia es evidente cuando el desarrollo saludable tiende hacia resultados positivos, incluso cuando están presentes factores negativos.



Referencia: Center for Developing Child Harvard University

Dr. Kenneth Ginsburg La 7 C's de Resiliencia



La resiliencia es la capacidad de recuperar el funcionamiento después de haber sido afectado por circunstancias negativas. Todos nacemos con una medida de resiliencia, y esta puede moldearse aún más a través de nuestras experiencias vividas. ¡Incluso cuando una persona enfrenta los efectos negativos de los eventos de la vida, aún pueden surgir resultados positivos!

HABILIDADES DE RESILIENCIA

- ◇ Ser consciente de tus emociones
- ◇ Encontrar significado en eventos o circunstancias
- ◇ Supervivencias sanas que promueven crecimiento
- ◇ Autoestima positiva
- ◇ Tener empatía por el bienestar de los demás
- ◇ Compartamiento enfocado en solucionar problemas
- ◇ Abilidad de tomar decisiones (dentro su control)
- ◇ Motivación para crecer, sanarse y lograr

Maneras de Construir Resiliencia

- ◇ Identificar fortalezas y desarrollarlas
- ◇ Practicar la gratitud
- ◇ Usar prácticas espirituales y culturales
- ◇ Desarrollar relaciones y redes
- ◇ Participar en pasatiempos o actividades que traigan alegría
- ◇ Practicar el autocuidado
- ◇ Establecer límites saludables
- ◇ Disfrutar el descanso

Relaciones Son La Clave Para Construir Resiliencia



¡Las habilidades de resiliencia se pueden fortalecer a cualquier edad!
¡Nunca es tarde para construir resiliencia!

Para más información, envíe un correo electrónico @ DCF.OfficeofResilience@dcf.nj.gov o visite nuestra página web <https://www.nj.gov/dcf/resilience.html>



Escaneo para copia digital