



# MANTENIENDO LA ESPERANZA CONSTRUYENDO UNA CAJA DE HERRAMIENTAS PARA LA RESILIENCIA

La crisis mundial sin precedentes del COVID-19 trae nuevas situaciones desafiantes a nuestra vida cotidiana. Si bien el coronavirus es nuevo, practicar las estrategias de resiliencia no lo es. La resiliencia es una capacidad, no una característica, lo que significa que podemos aprender a ser resilientes al verlo modelado, enseñado, promovido y practicado. Podemos mantenernos conectados, sanos y esperanzados mientras estamos "restringidos" en casa. Reconocemos y validamos el enorme impacto que esto está teniendo en tantas familias y en tantos hogares.



**"RECLAMAR MI CALMA"** aborda dos estrategias clave: la habilidad de **tranquilizarse a uno mismo** con la respiración profunda u otras prácticas de consciencia plena, y **modelar un comportamiento apropiado** para demostrar las habilidades de autorregulación.



**"ENCONTRAR MI ZONA SEGURA"** se refiere a tener rutinas y rituales que traigan un sentido de control a nuestra vida. Todos funcionamos mejor teniendo en su lugar **expectativas y reglas claras**, desde un horario estructurado para dormir hasta para jugar, hasta para estudiar/trabajar dentro de un día ocupado. **Darle opciones al niño** ayuda a crear empoderamiento. Esto también le ayuda a los adultos: date la posibilidad de energizarte, esto podría ser al salir y darte un momento para aterrizar y darte auto-cuidado.



**"NOMBRAR MIS SENTIMIENTOS"** incluye **expresar los sentimientos** y **desarrollar habilidades de comunicación**, ambos son tan importantes para sentirnos seguros y conectados.



**"CONSTRUIR CONEXIONES"** puede suceder a través de **reuniones familiares**, una gran manera de resolver los desacuerdos pacíficamente y crear un **sentido de pertenencia** mientras vamos aprendiendo a vincularnos con los demás y aprendiendo la importancia del apego.



**"CONOCER MI ESTADO INTERNO"** incluye detectar los detonadores que crean comportamientos negativos antes de que digas o hagas algo hiriente o dañino a los demás. También quiere decir **reconocer cuando estás equivocado**, lo cual crea la oportunidad de enseñar y modelar el pedir perdón.



**"COMPARTIR MI SONRISA"** tiene todo que ver con **mostrar empatía** y **trabajar como equipo** para desarrollar confianza, respeto y compromiso.

