



(Correo #2): Creando la Resiliencia a Través de la Comunicación

¿Cómo se superan los eventos fuertes que nos cambian la vida? ¿Cómo es posible que algunos superan un acontecimiento trágico o lamentable más fácilmente que otros?

Es normal sentir emociones fuertes cuando nos llega una enfermedad, la muerte de un ser querido, o cuando tenemos problemas en nuestras relaciones. La clave es superar lo que nos enfrentamos – la clave es la resiliencia. La resiliencia es el proceso de poder adaptar y superar la adversidad.

Una manera de crear la resiliencia es crear una comunidad fuerte. La fuerza de carácter es un rasgo que se aprende – todos podemos tener fuerza de carácter. Entonces, tenemos una responsabilidad comunitaria para crear resiliencia juntos. Así podremos vivir más tiempo, vivir vidas más sanas, y ser más felices. Las relaciones de apoyo con nuestros seres queridos son la clave para una vida más larga y saludable.

### **¿Qué podemos hacer como padres y maestros para guiar la recuperación de nuestros niños después de la adversidad?**

- Permite que los niños hagan preguntas – los maestros le pueden hacer preguntas a los niños o jóvenes sobre lo que han escuchado o entendido del evento.
- Haz que los jóvenes sepan que no es su culpa cuando pasa algo malo.
- Se un modelo para los jóvenes. Enséñales la importancia de cuidarse a sí mismos haciendo lo siguiente: creando un horario, comiendo saludablemente, durmiendo lo suficiente, e haciendo ejercicio.

### **¿Qué podemos hacer para recuperarnos después de la adversidad y mejorar nuestra salud mental como adultos?**

- Cuídate. Cuidarse a sí mismo debe de ser la prioridad: al comer bien, hacer ejercicio, y participar en actividades divertidas.
- Establece relaciones. Aceptar ayuda y apoyo de los seres queridos fortalecerá tu fuerza de carácter.
- Busca oportunidades para tu crecimiento personal. Muchas veces la gente crece personalmente y aprende algo en los tiempos más difíciles.



Utilizando una variedad de estrategias para manejar las emociones y creando una comunidad de apoyo fuerte son las herramientas necesarias para una recuperación feliz y saludable. La comunidad puede incluir familiares cercanos; amigos de confianza; relaciones románticas; patrocinadores y maestros; o un grupo de compañeros de la escuela.

**Este mes de mayo, animamos a las comunidades californianas que se junten para crear resiliencia.**

- Comparte la [guía de apoyo para la salud mental](#).
- Comparte las tarjetas de afirmación de SanaMente con un familiar, un amigo, un compañero de trabajo o un desconocido. Visita el [kit de accionamiento](#) bilingüe de SanaMente 2019 para descargar estas tarjetas que podrás imprimir o compartir en las redes sociales.
- Ve y comparte testimonios de la esperanza y recuperación con las [Voces De La Salud Mental](#).
- Comparte estos videos cortos creados por jóvenes del movimiento de salud mental de California, SanaMente.
  - [“Unidos Juntos”](#)
  - [“La Vida Nunca Para”](#)
  - [“Mi Vida”](#)

SanaMente es el Movimiento de Salud Mental de California. Visita [sanamente.org](http://sanamente.org) para más información, testimonios y recursos.