



Consejos de Resiliencia para las fiestas

¿Qué es la Resiliencia? - La Resiliencia es la capacidad de recuperarse después de los retrasos inevitables, dificultades y factores estresantes de la vida.

1. Conéctese con otras personas (virtualmente, por teléfono, enviando una tarjeta, etc.)
2. Dile a alguien por qué estás agradecido por ellos
3. Sea amable con otra persona
4. Mueve tu cuerpo
5. Salir con una mascota o amistad
6. Toma una foto de algo que te haga feliz.
7. Duerma bien por la noche (o tome una siesta)
8. Respira profundamente unas cuantas veces
9. Escuche a su canción favorita
10. Leer un libro o un artículo
11. Haz algo creativo (decorar, cocinar, escribir un diario, etc.)
12. Nombra una de las cosas por las que estás agradecido(a)

Presentado por Haywood Connect en asociación con la Agencia de Servicios Humanos y de Salud del Condado de Haywood y 30th Judicial Alliance, Inc.

