

RESILIENCIA: COMUNIDAD

Comunidad también crea resiliencia. El formar parte de grupos, tradiciones, y creencias compartidas es una manera de crear relaciones y destrezas para la familia entera.

Cuando usted tiene personas en su vida que le ayudan y que usted ayuda, reduce el impacto del estrés y cuando nos sentimos apoyados, aumenta los sentimientos de esperanza que también reduce el impacto del estrés.



REFLEXIÓN:

¿Cuáles conexiones de la comunidad son más importantes para usted y su familia? ¿Cómo le ayudan con los estresores en su vida? ¿Cómo ayuda usted a otros?

INVOLUCRESE

Anime a sus hijos y a su familia unirse a grupos escolares y/o comunitarias.

OFREZCASE COMO VOLUNTARIO

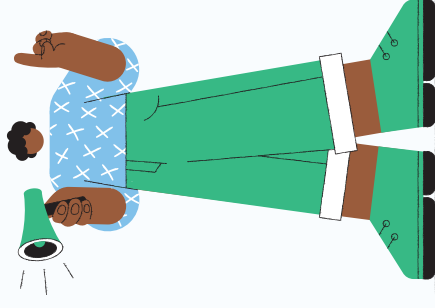
Busque maneras para que usted y su familia puedan ayudar a su comunidad.

MANTENGASE CONECTADO

Sea consistente con los grupos con que une y desarrolla relaciones.

OFREZCA Y PIDA AYUDA

Deja saber a otros que apoyo necesita y ofrezca a cambio. Puede ser transporte, cuidado de niños, o prestar un oído para escuchar.



HONRE SU CULTURA Y HISTORIA

Enséñe a sus hijos cómo son conectados a generaciones previas y a otra gente. Las tradiciones, tantas las nuevas, son importantes para un sentido de comunidad.