

## Tema: Fomentar la resiliencia, en nosotros mismos y en nuestros hijos

Mayo es el Mes de la Concienciación sobre la Salud Mental. Es importante recordar que no está solo. Cada año, uno de cada cinco adultos sufre un trastorno de salud mental y menos de la mitad recibe tratamiento.

Todas las personas, independientemente de dónde se encuentren en su viaje por la salud mental, merecen apoyo, recursos, satisfacción y una comunidad que se preocupe; esto fomenta la resiliencia, la capacidad de recuperarse de las dificultades con flexibilidad mental y emocional.

### Consejos para fomentar la resiliencia en nosotros mismos

**Aceptar los errores:** el fracaso forma parte del aprendizaje. No es el final, solo un paso.

**Discutirlo:** poner los sentimientos en palabras puede ayudar. Compártalo con alguien de confianza.

**Identifique a su gente:** pase tiempo con quienes le levantan el ánimo y le ayudan a resolver problemas.

**Cuidarse:** el sueño, la buena comida y las actividades que disfruta alimentan su resiliencia.

### Ayudar a nuestros niños a fomentar la resiliencia

**No pasa nada por fracasar:** enséñeles que los errores nos ayudan a crecer.

**Los sentimientos importan:** ayude a los niños a poner nombre a sus sentimientos (enfadado, triste, etc.) para que puedan manejarlos.

**Celebrar las victorias:** reconocer el esfuerzo y la superación de los contratiempos, grandes o pequeños.

**Recuerde:** no tiene por qué enfrentarse solo a los retos. Vaya a [UndertheHat.com](https://www.UndertheHat.com) para obtener recursos y apoyo para usted y su familia.

*Los proveedores de Programas de Asistencia al Empleado (EAP) varían según el país y los paquetes de beneficios individuales. Lea las declaraciones de elegibilidad del EAP indicadas en los materiales de su país en [UndertheHat.com](https://www.UndertheHat.com).*

# FIRMAS DE LA CUADRILLA

Proyecto:		Supt:	
Fecha:		Mayordomo:	

**Tema:**

Nombres de los miembros de la cuadrilla
