



IDEA DE FIVE FOR FAMILIES

Estimule su propia fortaleza

Guiar a su familia a través de momentos difíciles puede ser abrumador. Si bien no hay ninguna fórmula mágica, hay cosas que puede hacer para aumentar su capacidad de sobrellevarlo.

Reconozca los sentimientos: Considere lo que está sintiendo, por qué y cómo afecta su vida.

Sea amable con usted mismo: Tenga confianza en su capacidad para manejar el estrés y encontrar soluciones.

Recuerde sus fortalezas: Desarrolle su confianza pensando en cómo ha sobrellevado las dificultades del pasado.

Haga un plan: Aunque las opciones sean limitadas, planificar sus próximos pasos puede ser útil.