

# ADAPTARSE AL CAMBIO...

EL CORONAVIRUS Y LA CUARENTENA HAN CAMBIADO DE MANERA DRÁSTICA EL MODO DE VIVIR DE TODOS; LA CONVIVENCIA CON LOS DEMÁS, LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS Y LA ACTIVIDAD FÍSICA, LA FORMA DE TRABAJAR, LAS ACTIVIDADES RECREATIVAS, ENTRE OTRAS COSAS.

VIVIR TANTOS CAMBIOS Y SENTIR CONSTANTEMENTE MIEDO A CONTAGIARSE HA GENERADO UNA SITUACIÓN DE ESTRÉS Y DE INCERTIDUMBRE, OBLIGÁNDONOS A TRABAJAR EN NUESTRA CAPACIDAD DE RESILIENCIA.

TEXTO: NUT. ANA LAURA MONTES  
DISEÑO: SARA AGAMI

De acuerdo a la RAE

# ADAPTAR

Significa acomodarse a diversas circunstancias o condiciones y

# RESILIENCIA

Es la capacidad de adaptación de un ser vivo frente a un agente perturbador o un estado o situación adversa.

Ser resiliente no solamente implica superar lo vivido, implica también recuperarse del golpe, aprender de las experiencias y crecer como persona.

TEXTO: NUT. ANA LAURA MONTES  
DISEÑO: SARA AGAMI

PARA SER UNA PERSONA  
RESILIENTE SE NECESITA:

- ACEPTAR LA

**VULNERABILIDAD:**

NO TE OBLIGUES A SER FUERTE,

ACEPTA TUS PUNTOS DÉBILES,

RECONOCE AQUELLO QUE TE

PONE TRISTE O QUE TE MOLESTA

Y ENCUENTRA SOLUCIONES.

TEXTO: NUT. ANA LAURA MONTES  
DISEÑO: SARA AGAMI

PARA SER UNA PERSONA  
RESILIENTE SE NECESITA:

# OPTIMISMO:

CREE EN TU CAPACIDAD PARA  
SALIR ADELANTE, NO PIERDAS  
LA ESPERANZA.

TEXTO: NUT. ANA LAURA MONTES  
DISEÑO: SARA AGAMI

PARA SER UNA PERSONA  
RESILIENTE SE NECESITA:

# PACIENCIA:

- SER RESILIENTE IMPLICA UN PROCESO, NO TODO ES DE LA NOCHE A LA MAÑANA.

TEXTO: NUT. ANA LAURA MONTES  
DISEÑO: SARA AGAMI

PARA SER UNA PERSONA  
RESILIENTE SE NECESITA:

## CREATIVIDAD Y FLEXIBILIDAD:

- HAY MUCHAS FORMAS DE SOLUCIONAR UN PROBLEMA O DE ADAPTARSE AL CAMBIO, EXPLORA TUS OPCIONES.

TEXTO: NUT. ANA LAURA MONTES  
DISEÑO: SARA AGAMI

PARA SER UNA PERSONA  
RESILIENTE SE NECESITA:

## ESTRUCTURA HORARIOS:

- NO ES BUENO PASAR TIEMPO SIN HACER NADA, PERO TAMPOCO ES BUENO SATURARSE DE TRABAJO SIN HACER ESPACIO PARA EL DESCANSO Y ACTIVIDADES DIVERTIDAS.

TEXTO: NUT. ANA LAURA MONTES  
DISEÑO: SARA AGAMI

# PARA SER UNA PERSONA RESILIENTE SE NECESITA:

## SOCIALIZACIÓN:

- EL HECHO DE QUE NO PUEDAS VER A LAS PERSONAS QUE QUIERES NO SIGNIFICA QUE TE TENGAS QUE AISLAR DEL MUNDO, MANTENTE EN CONTACTO CON ELLOS Y ORGANIZA ACTIVIDADES TOMANDO EN CUENTA LAS PRECAUCIONES CONTRA EL COVID.

TEXTO: NUT. ANA LAURA MONTES  
DISEÑO: SARA AGAMI



PARA SER UNA PERSONA  
RESILIENTE SE NECESITA:

# APRENDIZAJE:

- TOMA UN TIEMPO PARA REFLEXIONAR SOBRE TODOS LOS CAMBIOS QUE HAS ESTADO VIVIENDO Y RESCATA PUNTOS POSITIVOS Y NEGATIVOS AL RESPECTO.

TEXTO: NUT. ANA LAURA MONTES  
DISEÑO: SARA AGAMI

# PARA SER UNA PERSONA RESILIENTE SE NECESITA:

## ACEPTA EL CAMBIO:

- ES NORMAL QUE NO TE GUSTE QUE LAS COSAS CAMBIEN, PERO TODO TIENE UN MOTIVO DE SER Y LA NUEVA NORMALIDAD VA A PERMITIRTE EVOLUCIONAR.

TEXTO: NUT. ANA LAURA MONTES  
DISEÑO: SARA AGAMI

PARA SER UNA PERSONA  
RESILIENTE SE NECESITA:

## HABITOS SALUDABLES:

- COMER BALANCEADO, HACER EJERCICIO, HIDRATARSE BIEN Y DORMIR SUFICIENTE BRINDA BENEFICIOS AL CUERPO Y LA MENTE.

TEXTO: NUT. ANA LAURA MONTES  
DISEÑO: SARA AGAMI

# PARA SER UNA PERSONA RESILIENTE SE NECESITA:

## RECUERDA TU PASADO:

- NO ES LA PRIMERA VEZ QUE TE ENCUENTRAS ANTE UNA SITUACIÓN DE ESTRÉS Y DE CAMBIOS, SI PUDISTE ANTES AHORA TAMBIÉN PUEDES.

TEXTO: NUT. ANA LAURA MONTES  
DISEÑO: SARA AGAMI

PARA SER UNA PERSONA  
RESILIENTE SE NECESITA:

NO COMPARARSE  
CON LOS DEMÁS:

- CADA QUIEN TIENE SU PROCESO,  
VIVE EL TUYO A TU MANERA Y A  
TU RITMO.

TEXTO: NUT. ANA LAURA MONTES  
DISEÑO: SARA AGAMI

# SER RESILIENTE

ES UNA DE LAS CARACTERÍSTICAS MÁS DIFÍCILES DE OBTENER, SIN EMBARGO LA SITUACIÓN QUE ESTAMOS VIVIENDO NOS PERMITE PONER EN PRÁCTICA NUESTRAS HABILIDADES, OBTENIENDO HERRAMIENTAS PARA SUPERAR DE MANERA MÁS EFECTIVA Y RÁPIDA LOS PROBLEMAS FUTUROS.

TEXTO: NUT. ANA LAURA MONTES  
DISEÑO: SARA AGAMI

# RECUERDA

QUE SI EN ALGÚN MOMENTO SIENTES QUE NO ESTÁS PUDIENDO SOLO BUSCA AYUDA DE UN PROFESIONAL Y COMENTA LO QUE SIENTES CON ALGÚN SER QUERIDO.

TEXTO: NUT. ANA LAURA MONTES  
DISEÑO: SARA AGAMI