



## QUÉDATE EN CASA Y... **PRACTICA LA RESILIENCIA**

La pandemia por el COVID-19 nos presenta un gran reto: vivirla desde el miedo y la ansiedad, o aprender y superarla sanamente. Para lograrlo, **necesitamos practicar la resiliencia.**



## ¿QUÉ ES LA **RESILIENCIA?**

Es la habilidad de una persona para aprender, y salir fortalecida de situaciones de adversidad.



FUENTE: Save the Children México, Marco de Referencia para una vida digna, plena y democrática.

## ¿CÓMO LA PONEMOS EN PRÁCTICA?



### **EXPLIQUEN CÓMO SE SIENTEN**

alienta que niñas, niños y adolescentes hablen sobre cómo se sienten, esto les ayudará a comprender mejor a los demás y a ellos mismos.



FUENTE: Save the Children México, Marco de Referencia para una vida digna, plena y democrática.

## ¿CÓMO LA PONEMOS EN PRÁCTICA?



### **EXPRESEN SUS EMOCIONES**

conversando con respeto; el deporte, y el arte también permiten canalizar sentimientos como la rabia o la frustración y así evitar expresiones desde la violencia



FUENTE: Save the Children México, Marco de Referencia para una vida digna, plena y democrática.

## ¿CÓMO LA PONEMOS EN PRÁCTICA?



### **DISMINUYAN EL ESTRÉS**

Reduciendo las situaciones que lo provocan. Por ejemplo, evitar la saturación de noticias y hacer actividades que generen emociones sanas y constructivas.



FUENTE: Save the Children México, Marco de Referencia para una vida digna, plena y democrática.

## ¿CÓMO LA PONEMOS EN PRÁCTICA?



### **CONTROLAN LA CRISIS**

Si niñas, niños o adolescentes están teniendo un ataque de pánico o ansiedad, acompañales y enséñales a superarlo desde la calma y la respiración.



FUENTE: Save the Children México, Marco de Referencia para una vida digna, plena y democrática.