

# Recordatorios de Resiliencia

## Reflexionar

♥ Reflexione sobre sus hábitos de sueño, alimenticios y de movimiento

- ♥ Hacer tiempo para estar quieta y tranquila
- ♥ Permítase probar cosas nuevas
- ♥ Darse permiso de decir “no” a las cosas que la agotan

## Crear espacios

## Conectarse

♥ Hacer video chat y llamadas de teléfono con amigos y seres queridos

♥ Pasar tiempo con mascotas, y salir a tomar aire fresco

- ♥ Encuentre a alguien que la apoye en escuchar sus verdaderos sentimientos
- ♥ Pida ayuda cuando la necesite
- ♥ Conéctese a algo que se sienta más grande que usted



[www.thewomensinitiative.org/programa-bienestar](http://www.thewomensinitiative.org/programa-bienestar)