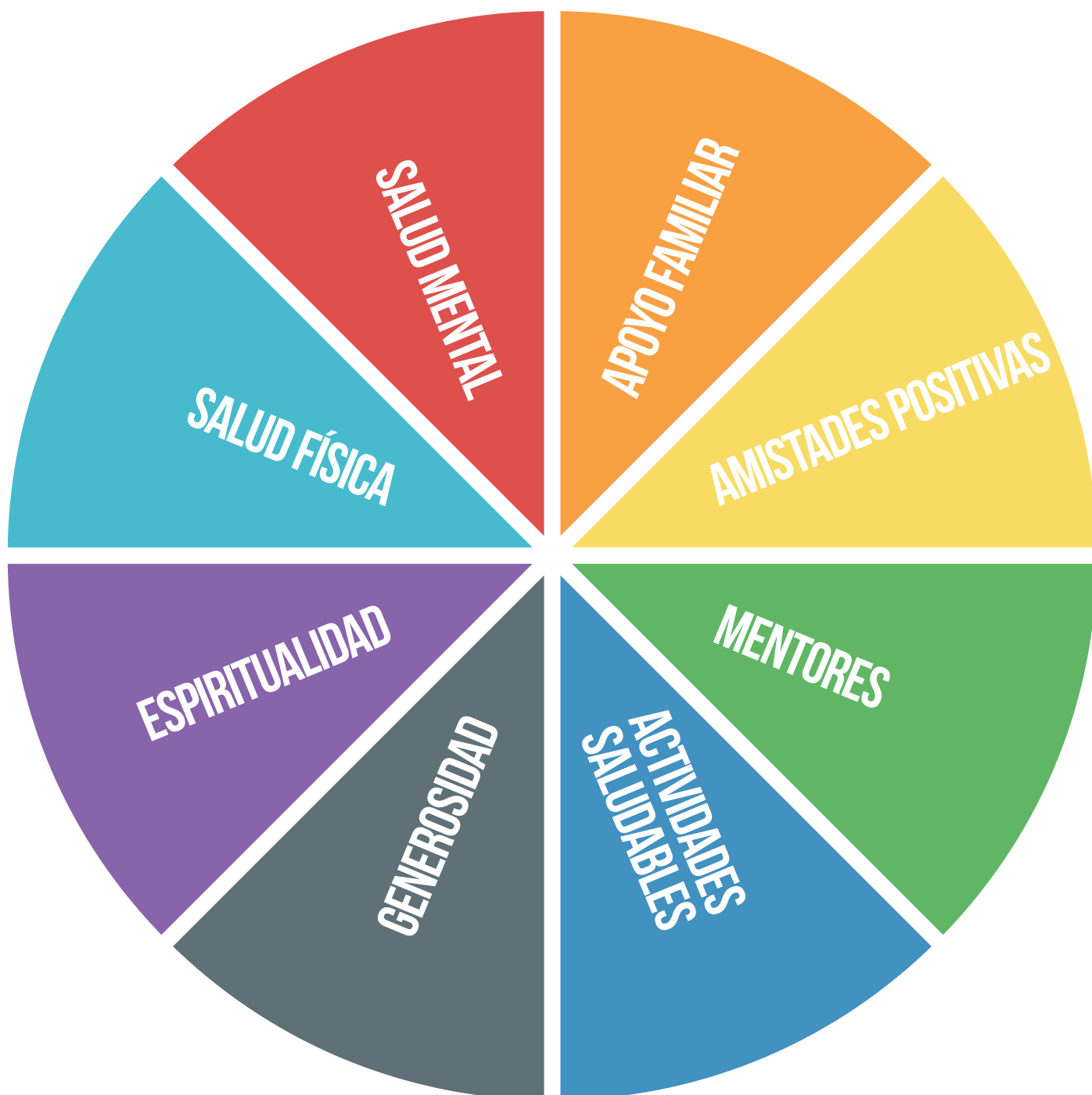




# SOURCES OF STRENGTH



## Toma un momento y respira profunda.

¡Es muy importante seguir tomando respiraciones profundas!

**Tantas cosas han cambiado en los últimos meses y las transiciones son difíciles.**

Queremos ofrecerle algunas herramientas para ayudarlo a navegar las transiciones a las que nos enfrenta en este tiempo. Sources of Strength (Fuentes de Fortaleza) es un programa de salud pública que se enfoca en promover la salud mental y desarrollar factores protectores que aumentan la conexión, la resiliencia y el bienestar. Esto, a su vez, previene el suicidio, la violencia, el acoso, el abuso de drogas y mucho más. Hemos trabajado en los campos de la salud pública y la prevención durante más de veinte años y estamos orgullosos de trabajar con las escuelas de su distrito. Ya sea que su estudiante sea un líder de compañero en uno de nuestros equipos de escuela intermedia o secundaria, o su hijo esté en la escuela primaria y pueda tener la oportunidad de participar en nuestro plan de estudios allí, queríamos compartir algunas cosas que hemos aprendido sobre la salud mental y bienestar.

**¡Usted tiene fortalezas!** Todos tenemos fortalezas. En Sources of Strength ayudamos a los equipos de estudiantes y personal de la escuela a identificar qué fortalezas (o factores protectores) tienen en sus vidas para ayudarlos a superar los altibajos de la vida. La rueda de Sources of Strength se compone de ocho categorías de las que podemos sacar fuerzas: apoyo familiar, amigos positivos, mentores, actividades saludables, generosidad, espiritualidad, salud física y salud mental. A través de conversaciones con miles de personas en nuestras investigaciones y capacitaciones, hemos escuchado cuán poderosas son estas fortalezas para desarrollar resiliencia y relaciones de conexión.

**Todos tenemos salud mental.** Algunos de nosotros experimentamos enfermedades mentales, pero la forma en que nos calmamos, afrontamos y conectamos cuando experimentamos sentimientos y emociones es lo que crea nuestra salud mental. ¿Estaría de acuerdo de que nadie está pasando por la vida sin experimentar algunos altibajos? ¿Y que cuando experimentamos el estrés en torno a los desafíos de la vida, vamos a luchar con algunas emociones grandes? Nunca llamamos las emociones de la ira, la ansiedad o la tristeza malas pero reconocemos la importancia de notar y nombrar cuando experimentamos GRANDES emociones, para que podamos aprender a reducirlas a su tamaño. Alguien en su hogar probablemente haya experimentado una, o TODAS, estas grandes emociones durante esta pandemia de COVID-19.

**Podemos usar nuestras fortalezas para apoyar nuestra salud mental.** Es posible que no solo sobrevivimos a esta nueva realidad, sino que prosperemos. Hemos recopilado una serie de recursos para usted: chequeos, preguntas para la conversación, actividades para explorar emociones y prácticas para que usted y los estudiantes de su hogar se calmen y se conecten.

Esperamos que estos recursos sirvan como herramientas para usted y su hogar. Esto no es tarea; es el bienestar del hogar. Las enfermedades no son las únicas cosas contagiosas. Nuestras creencias, nuestros comportamientos y nuestras actitudes también son contagiosas. Creemos que es posible que usted y los que viven en su hogar experimenten la salud y el bienestar y que lo compartan con los demás.

Hemos recopilado estas actividades y recursos del plan de estudios de la escuela primaria Sources of Strength, así como de nuestros programas de escuela intermedia y secundaria. Hemos planificado nueve días de conversaciones y actividades basadas en fortalezas para que pueda comenzar, y hemos agregado muchos recursos para usted y su hogar. Recomendamos comenzar el día con un check-in. Tome la temperatura emocional en su hogar y descubra cómo están todos. Termine su día con agradecimiento, nombrando las cosas por las que está agradecido. La neurociencia y la psicología positiva demuestran que podemos cambiar nuestro cerebro, volviéndonos más optimistas y más exitosos, cuando practicamos la gratitud a diario. Llene los espacios intermedios con conversaciones conectadas, estrategias de afrontamiento y actividades energizantes para elevar el nivel de salud y bienestar en su hogar. No dude en modificar estos recursos para que funcionen en su hogar y compartirlos con sus amigos y vecinos. Obtenga más información y recursos en nuestro sitio web en [www.sourcesofstrength.org](http://www.sourcesofstrength.org), y practiquemos juntos lo que nos ayuda.

- El equipo de Sources of Strength

# FORTALEZAS DEFINIDAS

<b>APOYO FAMILIAR</b>	Ya sean parientes o familia escogida, estas son las personas que nos crían, cuidan y apoyan.
<b>AMISTADES POSITIVAS</b>	Los amigos positivos nos animan, nos hacen reír, son honestos con nosotros y están ahí cuando los necesitamos.
<b>MENTORES</b>	Un mentor es una persona con experiencia que comparte sus conocimientos para ayudarnos y guiarnos a utilizar nuestras propias fortalezas y ser la mejor versión de nosotros mismos.
<b>ACTIVIDADES SALUDABLES</b>	Las actividades saludables, ya sean sociales, físicas o mentales, nos ayudan a regular nuestras emociones de manera saludable y a crear oportunidades de conexión y crecimiento.
<b>GENEROSIDAD</b>	La generosidad puede verse de muchas maneras diferentes, desde donar dinero o tiempo, hasta ser intencionalmente amable con otras personas. Estos actos de bondad hacia los demás, ya sean grandes o pequeños, pueden tener un impacto en cómo nos sentimos con nosotros mismos.
<b>ESPIRITUALIDAD</b>	La espiritualidad incluye personas, lugares y prácticas que pueden levantar nuestro espíritu y conectarnos con algo más grande que nosotros mismos. El agradecimiento es una forma profunda de practicar la espiritualidad juntos sin importar nuestra herencia cultural o tradición espiritual.
<b>SALUD FÍSICA</b>	La salud física incluye tanto la manera en que cuidamos nuestro cuerpo regularmente, así como el buscar atención médica cuando estamos heridos o enfermos.
<b>SALUD MENTAL</b>	La salud mental no es la ausencia de enfermedad, sino la presencia y práctica de las fortalezas y estrategias que contribuyen a nuestro bienestar. Esto incluye conectarse con adultos de confianza y profesionales de la salud mental para obtener apoyo cuando lo necesitamos.

## Consejos para conversaciones y actividades basadas en las fortalezas

**¡Diviértanse!** Sabemos que nuestros cerebros trabajan mejor cuando están más positivos que negativos, neutros o estresados. También sabemos que aprendemos más mientras jugamos. Los juegos, música y risas son ingredientes esenciales para nuestra salud mental y bienestar. No porque estamos evitando situaciones duras y conversaciones difíciles, sino más bien porque nos estamos preparando para ellas. Cuando reímos y jugamos nos conectamos con uno al otro y las conexiones relacionales edifican nuestra salud mental.

**Cuando suceden situaciones duras, hay que respetarlas, reconocerlas, y luego recurrir a nuestras fortalezas.** Los invitamos a decir la verdad sobre lo que realmente está pasando, aunque sea difícil. En esas conversaciones, asegúrense que pasan la mayoría de su tiempo hablando sobre lo que puede ayudar y no solo enfocados en lo difícil. Cuando hablen sobre un obstáculo o un reto, traten en centrarse 10% en lo que duele de la historia y 90% de la historia en lo que ayuda. Esto nos permite movernos a través de la dificultad y modela estrategias saludables para los demás.

**Como adultos de la casa, por favor compartan, pero no demasiado.** Si están experimentando muchas emociones grandes, o si tienen problemas con su salud física o mental, queremos animarlos a compartir esas historias con sus hermanos o amigos, y en caso de una emergencia, con profesionales médicos y de salud mental. Si se sienten abrumados, puede ser provechoso a llenar la Tarjeta de cuidado personal y la Lista de cuidado personal.

**Participen en su totalidad.** Si se presenta una actividad, pregunta o reto, no es solo para sus estudiantes, ¡Es para ustedes también! Sources of Strength es para todos. No necesitan enseñar nada, estas no son tareas para que las completen, más bien son herramientas para ayudarlos a todos a tranquilizarse, superarse y conectarse durante estos tiempos.

## Nueve actividades y conversaciones basadas en fortalezas

**A continuación se encuentran sugerencias de conversación y actividades centradas en las fortalezas de la rueda Sources of Strength. Estos son recursos para que su(s) estudiante(s) y aquellos en su hogar los completen juntos para promover la fortaleza y conexión. Cada actividad incluye:**

1. Un punto de conversación para discutir mientras se comen juntos, durante una reunión familiar, durante una caminata familiar, etc.
2. Una actividad para que las personas de su hogar puedan participar juntas con fuerza.
3. Una práctica diaria de gratitud.

### DIBUJOS DE FORTALEZA

**Punto de conversación:** ¿Qué te da fortaleza en la vida? Piense en las personas, los lugares y las cosas que le ayudan mentalmente, emocionalmente, físicamente o espiritualmente.

**Actividad:** Cree una lamina/póster de las fortalezas del hogar. Utilizando crayones, marcadores, lápices, bolígrafos, etc. y una hoja de papel en blanco, cartulina, o cartel, pida a todos en su hogar que dibujen las cosas de la vida que les dan fortaleza. Las fortalezas pueden ser personas, actividades, mascotas, lugares, prácticas, tradiciones. Se puede dibujar todas las cosas que brindan fortaleza llenan a cada persona y hacen sus espíritus se disparan. Haga que todos dibujen al mismo tiempo y anoten tantas cosas buenas como sea posible en 5 a 10 minutos. Tenga en cuenta que está creando un póster cubierto de imágenes, no una lista. Anime a las personas a compartir sobre lo que dibujaron. Una vez completado, expone el póster de Fortalezas en su hogar.

**Práctica de Gratitud:** Pídale a cada persona en su hogar que escriba tres cosas por las que estén agradecidos. Ya se puede crear un nuevo hábito.

### APOYO FAMILIAR

**Punto de conversación:** ¿Quiénes son las personas que le brindan apoyo familiar? Pueden ser personas de nuestras familias de acogida, familiares adoptivas, familiares biológicas, familiares extendidas y familiares elegidas.

**Actividad:** Elija a alguien que los de su hogar considere familia, agradezca como grupo por el apoyo familiar que brindan y envíales un poco de amor y gratitud. Puede enviar o entregar un paquete de cariño con cartas, ilustraciones, una comida/golosina casera, o un pequeño regalo. También puede conectarse con ellos virtualmente para un chat en línea, una llamada telefónica o enviar correos electrónicos de todos en su hogar para ellos.

**Práctica de Gratitud:** Pídale a cada persona en su hogar que escriba o comparta tres cosas nuevas por las que estén agradecidos.

### AMISTADES POSITIVAS:

**Punto de conversación:** ¿Cuáles son las cualidades/características que hacen alguien un amigo(a) positivo(a) para ti?

**Actividad:** Pídale a cada persona en su hogar que escriba un recuerdo de una vez que un amigo positivo les dio fortaleza. Si es posible, acércate a ese amigo positivo y comparte ese recuerdo con él or ella.

**Práctica de Gratitud:** Pídale a cada persona de su hogar que escriba o comparta tres cosas nuevas por las que estén agradecidos.

## **MENTORES:**

**Punto de conversación:** Los mentores son las personas y ejemplos a seguir en nuestras vidas en quienes podemos confiar y con quienes podemos hablar. Ellos son personas que nos inspira y nos desafía a ser la mejor versión de nosotros mismos. Algunos ejemplos de mentores podrían ser un maestro, un entrenador, padre, familiar, jefe, o miembro de la comunidad. ¿Cuáles son algunas de las cosas en las que te ha ayudado un mentor en el pasado?

**Actividad:** Reúna todos de su hogar y escriba tarjetas de agradecimiento a cada uno de sus mentores. Todos pueden hacer su propia tarjeta y personalizarlas como lo deseen antes de enviarlos por correo. También puede enviar un correo electrónico, una tarjeta digital o un video a sus mentores.

**Práctica de Gratitude:** Pídale a cada persona en su hogar que escriba tres cosas nuevas por las que estén agradecidos. Ya han compartido 12 gratitudes. ¡Así se hace!

## **ACTIVIDADES SALUDABLES:**

**Punto de conversación:** ¿Qué actividades saludables te hacen sentir alegría? ¿Qué actividades saludables te ayudan a calmarse y relajarse? ¿Cuáles son las cosas que te hacen para ser más energizante?

**Actividad:** Cree una lista de actividades saludables para el hogar que puedan hacer juntos. Estas actividades pueden ser nuevas habilidades que están aprendiendo juntos (tocar un instrumento, yoga, nuevas recetas), pasatiempos favoritos que le dan energía (noches de juegos, paseos nocturnos, fiestas de baile) e ideas para llevar la calma al hogar (lectura, meditación, escritura, arte). Ver cuántas actividades saludables que pueden completar juntos.

**Práctica de Gratitude:** Pídale a cada persona en su hogar que escriba o comparta tres cosas por las que estén agradecidos.

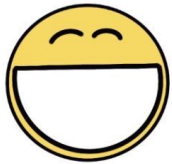
## **GENEROSIDAD**

**Punto de conversación:** ¿Cuándo fue el momento en que fueron recipiente de un acto de generosidad o cuál fue un momento en el que practicó Generosidad? ¿Cómo te impactaron esos ejemplos de generosidad?

**Actividad:** Cree un frasco de generosidad para su hogar y pongalo en un lugar central de su hogar. Pone marcadores y tiras de papel junto al frasco. Haga que todos los miembros de su hogar escriban las formas en que pueden ser generosos dentro del hogar (lavar los platos, jugar un juego juntos, compartir tres cosas que aprecian de alguien en el hogar, sacar la basura, etc.) Anime a las personas a sacar una tira de papel del frasco de generosidad y completarlos.

**Práctica de Gratitude:** Pida a cada persona en su hogar que escriba o comparta tres cosas por las que está agradecido.

# ¿CÓMO ESTÁ?



¡ME SIENTO FABULOSO/A!



ME SIENTO MUY BIEN



NI BIEN, NI MAL, ESTOY BIEN



ESTOY TRISTE



ESTOY ENOJADO/A



ESTOY PREOCUPADO/A O ANSIOSO/A



ESTOY CANSADO/A

¿CUÁL FORTALEZA HA USADO  
ESTA SEMANA?



## Juego de mesa: Juego de fortalezas

Elaborar tu propio juego de mesa es divertido y una manera segura de explorar tus propias fortalezas y motivar a tu familia, amigos y comunidad a hacer lo mismo.

A continuación, hay algunos pasos para ayudarte a estructurar y personalizar tu propio juego:

1. **Usen la versión de la plantilla de Sources Board Game (buscar abajo):**
  - En el tablero modelo, cada cuadrado es una fortaleza en la Rueda de Sources of Strength. Por ejemplo: Cuadrados amarillos = Amistades positivos, cuadrados naranja = Apoyo familiar, etc.
2. **¡Crea tu propio juego de mesa!**
  - Personaliza el tablero modelo con tus propios temas o inventa tu propio diseño e ideas. Si empiezas de cero, recomendamos revisar Pinterest y Google para ideas e inspiración.
  - Usa los dados o saca números de un sombrero para ver cuantos lugares avanzar.

Ejemplo del juego de mesa Sources of Strength:







## **Temas en la plantilla del juego de mesa Fuentes de fortaleza**

### **Apoyo Familiar**

- “Chocar los cinco” a un miembro familiar (luego lavarse las manos)
- En 60 segundos pinta o dibuja un retrato de un miembro familiar
- Llama a un miembro de la familia que no vive in su casa

### **Amistades positivos**

- Enviar un texto a un amigo para agradecerle el ser buen amigo
- Nombra a tres amigos que llevan una “A” en sus nombres
- Dibuja a un amigo/a positivo, deja que los demás adivinen quién es

### **Mentores**

- Describe que hace a un gran mentor
- ¿Quién te enseñó algo en la vida?

### **Actividades saludables**

- Corre/camina, salta/patina durante una vuelta alrededor de la casa
- Salta en un pie o silva por 60 segundos

### **Generosidad**

- Escribe una nota de agradecimiento a alguien
- Realiza una tarea de la casa

### **Espiritualidad**

- Pasa 60 segundos en silencio
- ¿Quién te hace sentir como si pertenecen?

### **Salud físico**

- Ubica el botiquín de emergencias más cercano
- ¿Cuál es la ruta de escape en caso de incendio?

### **Salud mental**

- Respira profunda
- ¿Cómo te ayudas a sentirte tranquilo?
- Describe tu estado de ánimo con tres palabras



