

SUSD
POSITIVE
BEHAVIOR
Interventions
& Supports

Consejos rápidos para respuestas informadas sobre el trauma:

PASO 1: Normalizar y validar

Con una incertidumbre sin precedentes, cabe esperar estrés y ansiedad; estas son respuestas normales a la situación actual. Por ejemplo, podemos responder con:

"Sí, esto da miedo y es estresante ..."

PASO 2: La Atención Plena

Es más fácil concentrarse en lo que podemos controlar y planificar en este momento, que con semanas o meses de anticipación. Por ejemplo:

"Sí, esto da miedo y es estresante. Hagamos una lista de lo que podemos hacer hoy ..."

PASO 3: Flexibilidad

Acepte la flexibilidad y la compasión. Replantee las suposiciones negativas sobre el comportamiento de alguien. Recuerde que todos estamos haciendo nuestro mejor esfuerzo dada la situación.

PASO 4: El Autocuidado

Sea creativo para encontrar nuevas formas de conectarse o satisfacer la positividad y las recompensas. Piense en lo que le brinda consuelo e incorpórelo a su vida.

Ejemplo: hacer un menú de autocuidado

PASO 5: Recursos

Para obtener más consejos y recursos, consulte la página de inicio del Departamento de Salud Mental y Comportamiento del Distrito en <https://www.stocktonusd.net/Domain/4516>

