

# 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>*

