



Resiliency Week



MINDFUL
Monday
June 1

MINDFULNESS is a practice that helps us build **resilience**. Whenever you are fully aware of what you are **experiencing** or bring **awareness** to your thoughts and emotions, you are being **MINDFUL**.

TRANSFORMED
Tuesday
June 2

Humans are some of the most **AMAZING** beings on the planet! Through **Resilience** we are virtually unbreakable even in the darkest moments and because of this, we have the ability to literally "**transform**" into superheroes.

WHIMSICAL
Wednesday
June 3

The American Academy of Pediatrics explains that engaging in **play** is key to building **healthy** brains, bodies and social bonds. Play can improve children's language, math and social skills as well as their abilities to plan and **cope** with stress. BUT, the **benefits** of play aren't limited to children. Studies show that **laughter** can help adults relieve pain and even increase immunity.

TRANQUIL
Thursday
June 4

Carving out time in your day to be **still** and **quiet**, even just for a few minutes, is one way to build your **resilience**. Find time to just be silent today and feel how those moments can to help **calm** nerves, **improve** focus, concentration and awareness, **increase** patience, tap into **creativity** and more.

FRIENDLY
Friday
June 5

Psychological studies suggests that **SUPPORT** derived from **friendship** is important in promoting mental health **RESILIENCE** in adolescence and adulthood, especially in difficult times. **Empathy, respect** for others, **kindness** and **cooperation** are qualities linked to **RESILIENCE**.

SANCTUARY
Saturday
June 6

A **SANCTUARY** is a place/retreat where a person feels **safe** and **serene**. What if you **created** a space of **SANCTUARY** dedicated to your own **self-care** in your home?



Semana de la Resiliencia



CONSCIENTE
Lunes
1 de Junio

La **CONSCIENCIA PLENA** es una práctica que nos ayuda a desarrollar **fortaleza**. Cada vez que eres completamente consciente de lo que estás **experimentando** o **despiertas** tus pensamientos y emociones, estás siendo **consciente**.

TRANSFORMADO
Martes
2 de Junio

¡Los humanos son algunos de los seres más **INCREÍBLES** del planeta! A través de la **Resiliencia**, somos prácticamente irrompibles incluso en los momentos más oscuros y, debido a esto, tenemos la capacidad de **"transformarnos"** literalmente en superhéroes.

CAPRICHOSSO
Miercoles
3 de Junio

La Academia Estadounidense de Pediatría explica que participar en el **juego** es clave para desarrollar cerebros, cuerpos y lazos sociales **saludables**. El juego puede mejorar el lenguaje, las matemáticas y las habilidades sociales de los niños, así como sus habilidades para planificar y lidiar con el estrés. PERO, los **beneficios** del juego no se limitan a los niños. Los estudios demuestran que la **risa** puede ayudar a los adultos a aliviar el dolor e incluso a aumentar la inmunidad.

TRANQUILO
Jueves
4 de Junio

Aprovechar el tiempo en su día para estar **quieto** y **tranquilo**, incluso solo por unos minutos, es una forma de desarrollar su capacidad de **resiliencia**. Encuentre tiempo para estar en silencio hoy y siente cómo esos momentos pueden ayudar a **calmar** los nervios, **mejorar** tu enfoque y la concentración,, aumentar la **paciencia**, aprovechar la **creatividad** y más.

AMIGABLE
Viernes
5 de Junio

Los estudios psicológicos sugieren que el **apoyo** derivado de la **amistad** es importante para promover la capacidad de **RESILIENCIA** en la adolescencia y la edad adulta, especialmente en tiempos difíciles. La **empatía**, el **respeto** por los demás, la **amabilidad** y la **cooperación** son cualidades vinculadas a la **RESILIENCIA**.

Santuario
Sabado
6 de Junio

Un **SANTUARIO** es un lugar / retiro donde una persona se siente **segura** y **serena**. ¿Qué pasa si tu **creas** un espacio de **SANTUARIO** dedicado a tu **propio cuidado personal** en su hogar?