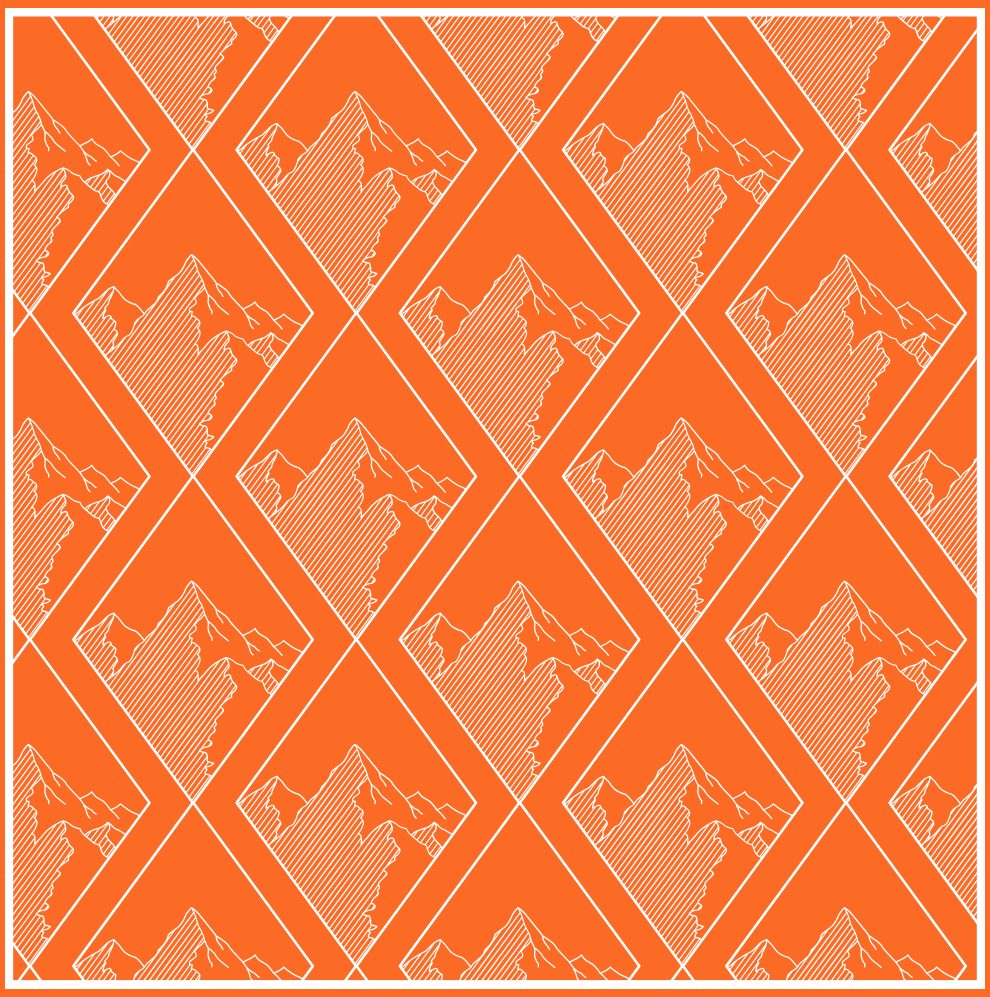
CAMERON K. GALLAGHER FOUNDATION

CGK



DIARIO DE RESILIENCIA

Bienvenido a tu Diario!

La resiliencia realmente solo viene de tener resistencia. La resistencia es la capacidad de seguir adelante, una y otra vez. La mayoría de la gente relaciona la resistencia solo con correr o ejercicios cardiovasculares. Sin embargo, la resistencia es mucho más que eso. Tiene que ver no solo con lo físico, sino también mental, emocional y espiritual.

Imagina a un corredor agotado, pero que sigue corriendo a pesar de cómo se siente. Este corredor no empezó a tener esa fortaleza mental durante la carrera. Se preparó de antemano, ayudándole a estar preparado para este momento exacto. Así es como debemos enfrentar nuestra propia carrera en el día de la competencia preparando de antemano nuestra salud mental.

Del mismo modo que los corredores serios requieren meses o años de entrenamiento, debemos dar pasos para entrenar nuestra mente, día a día. Para algunos esto es oración, lectura o ir a la iglesia. Para otros es recibir asesoramiento, escribir en un diario o reservar tiempo para la reflexión silenciosa. Y para otros, esto es ejercicio, tomar un descanso de la tecnología o hacer un hobby que nos traiga alegría. Afortunadamente, hay más formas de entrenar nuestra mente que de las que un corredor puede prepararse para una carrera.

Cuando elegimos entrenar nuestra mente, día tras día, por elección, en última instancia nos preparamos para ese momento de agotamiento, cansancio o fatiga que la vida inevitablemente nos lanzará. Cuando sufrimos, enfrentamos traumas o atravesamos una etapa difícil de la vida y elegimos resistirla, utilizando las prácticas que usamos para prepararnos, tenemos la oportunidad de resistir. Cuando resistimos, tenemos la oportunidad de volvernos más resilientes. **Cuando nos volvemos más resilientes, tenemos la oportunidad de tener más esperanza para el futuro.**Cuando tenemos esperanza que nos impulse hacia adelante, solo entonces podremos experimentar la alegría de lo que hay al otro lado del dolor que estamos enfrentando ahora. Te prometo que esta resistencia merece la pena.

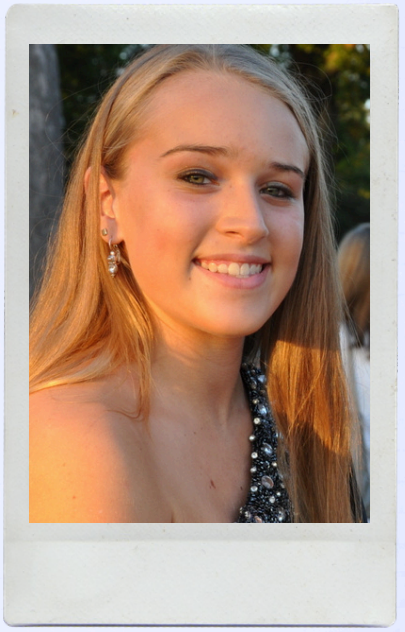
—Joe Bamisile

Ex jugador de baloncesto de VCU
y cofundador de Maunda



Maunda Therapy
Licensed Mental Health Services

SpeakUp
for teen mental health



"Cada vida es valiosa y haré todo lo posible para ayudar a salvar a quienes están reflexionando sobre el sentido de su vida."

-Cameron Gallagher

Esta revista está diseñada solo con fines informativos y no pretende diagnosticar, tratar o brindar asesoramiento médico. No debe usarse como sustituto de la atención médica profesional o la orientación. Siempre consulte con un proveedor de atención médica calificado para cualquier inquietud relacionada con su salud o bienestar.

DEFINICIONES *importantes*

la resiliencia	la capacidad de recuperarse, adaptarse y seguir adelante tras desafíos o contratiempos
la perseverancia	seguir trabajando hacia un objetivo incluso cuando es difícil
la adaptabilidad	adaptandose a cambios o nuevas situaciones con flexibilidad
las agallas	pasión y persistencia hacia objetivos a largo plazo, incluso cuando el progreso es lento
la resistencia	la capacidad de seguir adelante en situaciones difíciles a lo largo del tiempo
la paciencia	mantener la calma y entender que el crecimiento y la curación toman tiempo

La Tema de Escritura

La resiliencia no consiste en no fallar nunca. Se trata de saber que puedes dar el siguiente paso, incluso cuando el camino sea diferente a lo que esperabas.

¿Qué es algo que antes encontrabas difícil y que se ha vuelto más fácil con la práctica? ¿Qué hiciste para mejorar?

LA RESILIENCIA
Puede Ser Así

Pidiendo ayuda
caundo las cosas parecen demasiado.

Intentarlo de nuevo
tras cometer un error o experimentar un retroceso

Cuidarte
cuando te sientes estresado o abrumado.

Ser flexible
cuando los planes cambian o las cosas no salen como quieres

Hable acerca de sus sentimientos
con alguien de confianza.

La resiliencia significa saber que los momentos difíciles forman parte de la vida y reconocer que tienes formas de superarlos.

Completar la Frase

A veces, la resiliencia empieza por notar lo que ya tienes dentro de ti. Completa cada frase con lo que sientas que es verdad para ti. ¡No hay respuestas correctas o incorrectas!

Cuando cometo un error, puedo recordármelo a mí mismo_____

_____

Alguien a quien pueda acudir cuando necesite apoyo es _____

_____

Una fortaleza que tengo y que me ayuda en los momentos difíciles es_____

_____

Cuando algo no sale como planeé, normalmente_____

_____

Algo que he aprendido de una experiencia difícil es_____

_____

Una cosa que quiero recordar la próxima vez que me enfrente a un reto es_____

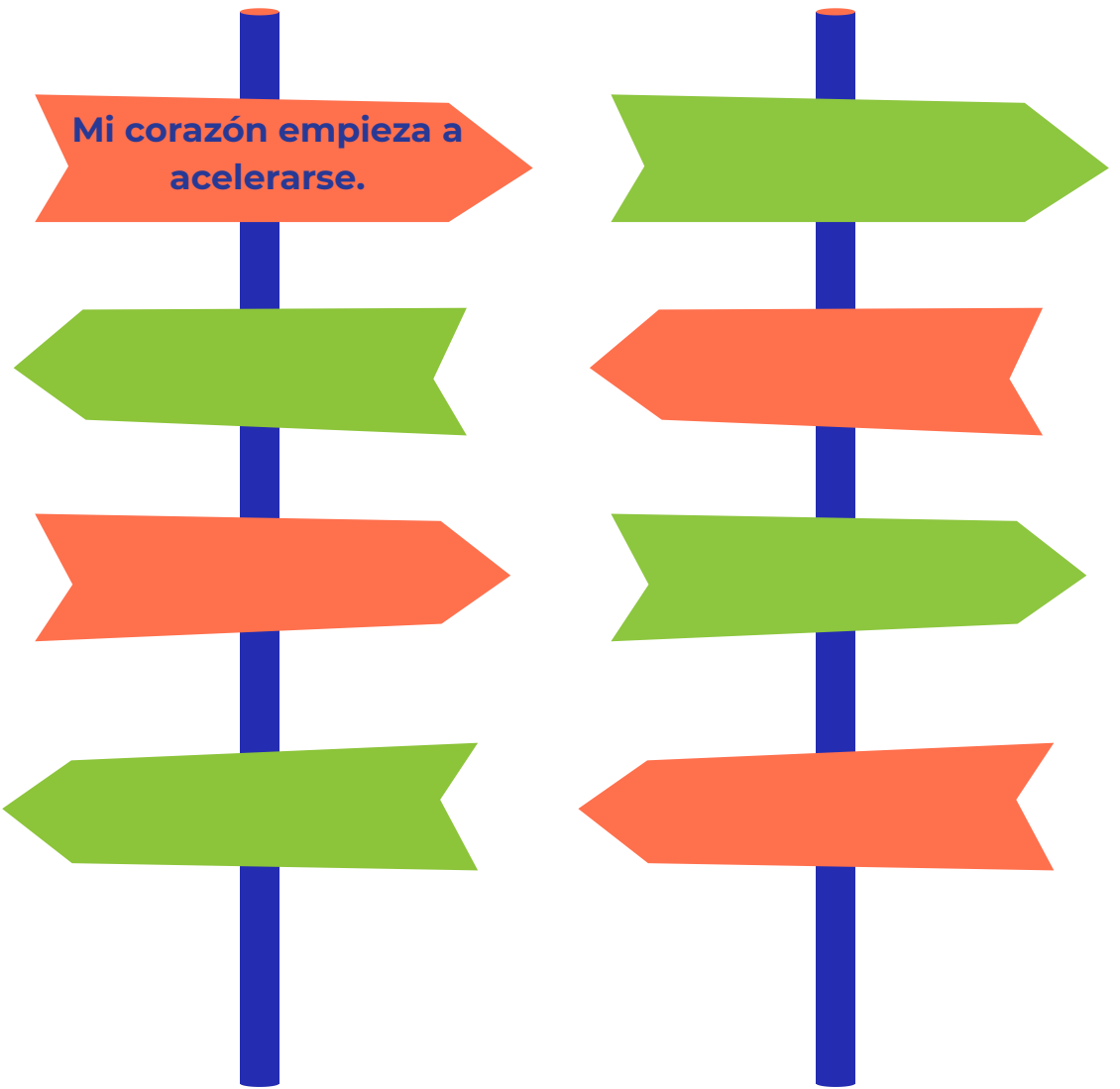
_____

Soy más fuerte de lo que creo porque _____

_____

Señal de Alerta

¿Cómo puedes saber cuándo empiezas a sentirte abrumado?
¿Qué señales te da tu mente o tu cuerpo?



El tema de escritura

Una parte esencial para volverse resiliente es la persistencia y el compromiso.

¿Cuál es un objetivo al que te comprometes a alcanzar? ¿Cuáles son los hábitos que has incorporado en tu rutina para lograr esta meta algún día?

SOPA DE LETRAS de salud mental



Resiliencia
Valentía
Esperanza
Crecimiento
Fortaleza

Tenacidad
Paciencia
Empatía
Apoyo
Conexión

Equilibrio
Reflexión
Sanación
Flexibilidad
Empoderamiento

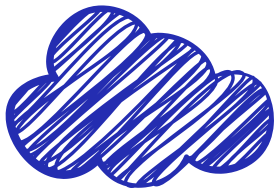
El tema de escritura

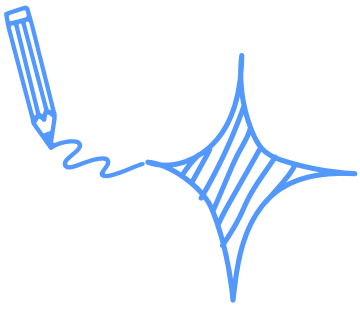
Flexibilidad significa cambiar de rumbo cuando las cosas no salen como quieres. Puede haber momentos en los que necesistes no solo un Plan A, sino también un Plan B, C, o incluso D.

¿Puedes recordar un momento en que las cosas no salieron a tu manera? ¿Cómo te adaptaste y sacaste lo mejor de la situación?

Página del Garabatos







El Tema de Escritura

¿Qué es algo que temes?
¿Pasas tiempo evitándolo?

¿Qué haces para enfrentar tus miedos?
¿Qué haces para sobrellevarlos?

Emparejarlo

Dibuja una linea para que cada habilidad de resiliencia coincida a la izquierda con la frase que mejor la describa a la derecha

Habilidad de Resiliencia

1. creer en ti mismo
2. la perseverancia
3. el autocuidado
4. pidiendo ayuda
5. la flexibilidad
6. pensamiento positivo
7. aprender de los errores
8. la conexión

Lo que parece

A. Pide ayuda a alguien de confianza cuando la necesites.

B. Encontrar algo positivo o significativo, incluso en un momento dificil.

C. Creer que puedes afrontar los retos, incluso cuando te sientes inseguro.

D. Tomarte tiempo para descansar, recargar energías y cuidarte.

E. Seguir intentándolo incluso cuando algo es dificíl.

F. Ajustar tus planes cuando las cosas no salen como esperas.

G. Pensar en lo que salió mal y usarlo para crecer.

H. Mantenerte conectado con personas que te apoyan.

Recuerda:

- Tienes derecho a tener días duros.
- Está permitido pedir ayuda.
- Se le permite tomar un descanso.
- Se permite empezar de nuevo.
- No tienes que enfrentarte a todo solo.

Nota: las respuestas están en la página siguiente

Cambiar el Guion

¡Desafía los pensamientos negativos sobre ti mismo!
Lee el pensamiento negativo y luego escribe una forma de replantearlo con resiliencia

Cuando pienso...	Puedo recordarme a mí mismo...
No puedo hacer esto.	Puedo ir paso a paso.
✗ Siempre lo arruino todo.	✓ Cometer errores no me convierte en un fracaso.
Todos los demas lo tienen resuelto.	
✗ Las cosas nunca van a mejorar.	✓

Respuestas: 1–C | 2–E | 3–D | 4–A | 5–F | 6–B | 7–G | 8–H

Celebra Cada Victoria

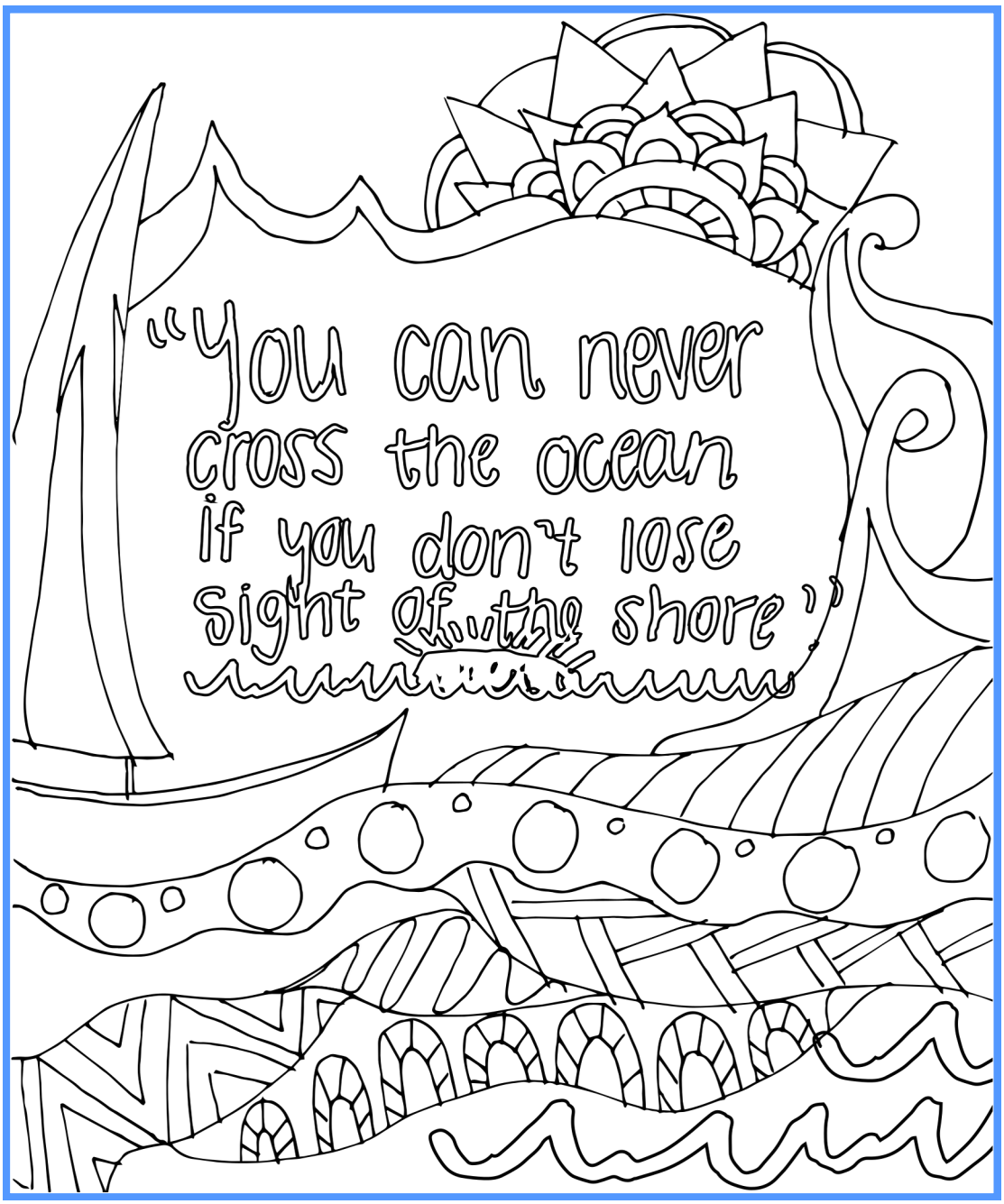
Es importante reconocer tu progreso en el camino. Colorea las estrellas de las cosas que has logrado este mes.



El Tema de Escritura

¿Cuál es un error que has cometido y del que aprendiste? Podría ser intentar algo por primera vez, tomar una mala decisión o simplemente hacer algo por accidente.
¿Qué aprendiste de esta experiencia?
¿Qué harías diferente en el futuro?

Página Para Colorear



Artwork by Cameron Gallagher

El Tema de Escritura

Escribe un mensaje a ti mismo en el futuro. ¿Qué quieres recordar la próxima vez que la vida se sienta difícil?

Ya has superado cosas difíciles antes. Puedes ir paso a paso. Recuerda siempre que no tienes que hacerlo solo.

Paso a Paso

¿Qué pequeños pasos puedes dar cuando un problema parece demasiado grande para resolverlo todo de golpe?









¡Gracias por completar el diario!

Vamos a dejar esto claro desde el principio: **a veces es difícil ser humano**... o quizá incluso la mayoría de las veces. Parece que siempre hay presión para tenerlo todo bajo control (sea lo que sea que eso signifique), sacarla del estadio (¿y si ni siquiera te gusta el béisbol?) y lucir bien mientras lo haces (otra vez, ¿quién decide esto?). Nos dicen que tenemos que jugar a un juego con reglas que cambian constantemente y es agotador tener que seguir el ritmo. Si alguna vez te has sentido así, te entiendo. Yo me he sentido así muchas veces a lo largo de mi vida. ¡Es normal!

Así que, dicho todo esto; ¿qué haces? ¿Cómo te mantienes al día con un mundo que siempre cambia y que le encanta decirte que lo estás haciendo todo mal? Apoyate en tu resiliencia. Conócete a ti mismo, cuáles son tus fortalezas, qué te gusta hacer. Hazte amigo de ti mismo y sabe que siempre te respaldarás. Ser resiliente ante la adversidad es un acto rebelde. No dejes que otros te presionen para que tomes decisiones que no se alineen contigo. Cuando necesites un pequeño impulso, vuelve a este diario y lee tus notas. ¡Quizá tu yo del pasado le haya dejado algún buen consejo a tu yo del futuro!

Sé que puede ser difícil seguir presentándose día tras día. ¡Puede ser realmente agotador! Estoy muy orgullosa de ti por seguir estando presente para ti misma incluso cuando es difícil, incluso cuando sientes que no tienes nada más que dar. Y sin embargo, ¡aquí estás! Sigue demostrando que los que odian están equivocados y sigue participando por ti misma. Sé que ahora es difícil, y no siempre será así. Tú puedes. ¡Te estoy apoyando!

half moon counseling

Megan White

Terapeuta de Half Moon Counseling



Lista de Recursos

Utiliza los recursos de abajo si alguna vez tú o algún amigo necesitas ayuda.

NO JUDGMENT.
JUST HELP.

TEXT, CALL, CHAT
988

Maunda Therapy
Licensed Mental Health Services

YOUR MENTAL HEALTH
SIMPLIFIED

APPOINTMENTS & SELF CARE TOOLS IN ONE APP

GET IT ON Google Play
Download on the App Store

Join a Mental Health Community.

Use referral code CKG Foundation.

HENRICO
TS2S
TOO SMART 2 START
COALITION

Mental Health
VIRGINIA

www.ckgfoundation.org

¡Conoce a CKG!

Nuestra misión es cumplir el sueño y el legado de Cameron siendo una fuerza positiva que trabaja para cultivar la conciencia y la comprensión de la depresión y la ansiedad en los adolescentes.

Ofrecemos educación para capacitar a los adolescentes a través de:

- Digital Toolkits
- Diarios
- Podcast
- Clubes de SpeakUp dirigidos por compañeros

Generamos conciencia sobre la salud mental de los adolescentes a través de:

- SpeakUp5k
- Karting para CKG
- Eventos comunitarios

Empezamos conversaciones para:

- Reducir el estigma
- Fomentar un diálogo abierto y honesto
- Ofrecer cuidados preventivos

Echa un vistazo a nuestros digital toolkits!

Escucha nuestro podcast!

Siguenos en Instagram!

El diario de Resiliencia fue posible gracias a una generosa financiación de

HENRICO
PREVENTION SERVICES

¡Conoce los Servicios de Prevención de Henrico!

Nuestro objetivo en Henrico Area Prevention Services es promover la salud y el bienestar. Henrico Area Prevention Services apoya las fortalezas de los individuos, familias y comunidades al reducir la influencia de los factores de riesgo y aumentar los factores de protección. Al abordar los riesgos y aprovechar las fortalezas de los jóvenes, las familias y las comunidades evita la necesidad de servicios de tratamiento de salud mental y uso de sustancias más costosos.

¡Visita su página web para más información!

Suscríbete a su boletín!

¡Aprende sobre entrenamientos y talleres!

CAMERON K. GALLAGHER FOUNDATION

CGK

“No importa cómo nos sintamos, es el amor y el apoyo de quienes nos rodean lo que nos ayuda a pasar los días.”

—Cameron Gallagher

