

## Desarrollo de la resiliencia

Para los adolescentes la vida está llena de desafíos y cambios estresantes y es importante que aprendan a ser resilientes. La resiliencia es la habilidad de enfrentar situaciones difíciles, lidiar con los factores de estrés de la vida y recuperarse de estos obstáculos.

Los adolescentes tienen muchas situaciones que pueden ser difíciles y es importante encontrar tu sistema de apoyo para desarrollar la confianza interior que te pueda ayudar a reponerte cuando la vida te presente una situación que te disguste e incomode.

Los adolescentes pueden aprender a desarrollarse y crecer con más resiliencia:

- Cuando encuentran relaciones de apoyo con los padres, maestros y compañeros.
- Cuando se desafían a sí mismos sin miedo al fracaso. Todos aprendemos de los objetivos no cumplidos.
- Cuando conversan sobre los sentimientos y las emociones que generan los éxitos y las decepciones.
- Adolescentes: pidan tomar sus propias decisiones y ser parte de las decisiones más grandes. Estas conversaciones desarrollan la independencia y pueden hacernos recordar que debemos afrontar los resultados de esas decisiones.
- Hay que entender que a veces la vida es difícil y que no siempre es justa. Las cosas malas suceden, pero con el apoyo de los demás te puedes adaptar y encontrar el éxito.

¡Gracias, Sarah Borchert, por la gran educación de este mes!

## Experiencia de la enfermera escolar

De Sarah Borchert, enfermera escolar para el Distrito Escolar de Waterloo:

*"Con frecuencia la vida diaria puede ser difícil para los adolescentes y tener resiliencia puede ayudarte a enfocarte menos en lo negativo y buscar los aspectos positivos de tu vida. Aprender de las experiencias que te molestan y expresar tus sentimientos puede ayudarte a desarrollar la resiliencia. También indico algunas cosas que los adolescentes pueden hacer para ayudar en la sección 'Desarrollo de la resiliencia' de esta edición de Noticias de mochila".*

## Recursos para crisis de salud mental 24/7

- Condado de Jefferson 920-674-3105. Si llamas después de las 5:30 p. m., los fines de semana o los feriados, presiona 7.
- Línea de emergencia en caso de suicidio y crisis 988  
Llama al **988** (varios idiomas) o envía mensajes de texto al **988** (solo inglés)
- Centro para prevención del suicidio  
Envía HOPELINE por mensaje de texto al **741741** en dispositivos móviles.

## Hábitos saludables en 2023

Todos los años, millones de personas determinan los "Deseos de año nuevo" o los objetivos para mejorar su salud/vida. Estas son 9 sugerencias de la American Heart Association:

- **Tranquilizarse**  
Reserva un momento todos los días para asegurarte de que se realicen las tareas más importantes sin estar a las apuradas.
  - **Dormir más**  
Cada edad necesita una cantidad de horas de sueño diferente todos los días. Adolescentes (8-10 horas); Adultos (7-9 horas).
  - **Despreocuparse**  
Dedica tiempo a respirar antes de intentar resolver los problemas.
  - **Reírse**  
Reír nos hace sentir bien; intenta hacerlo con más frecuencia.
  - **Conectarse**  
Conectarse como familia o con amigos por teléfono, en persona o por videollamadas.
  - **Organizarse**  
Limpiar el desorden y tener un plan puede hacer que todos se sientan muy bien.
  - **Devolver**  
Hacer actividades como voluntario: ayudar a los demás, te ayuda a ti.
  - **Estar activo todos los días**  
Agregar movimiento todos los días puede ayudar a prevenir enfermedades y estrés.
  - **Abandonar los malos hábitos**  
Dejar de fumar/vapear, beber alcohol o pasar mucho tiempo frente a la pantalla te hará sentir mejor en general y contribuirá a tu salud en el futuro.
- [Combate el estrés con la información sobre hábitos saludables | American Heart Association](#)