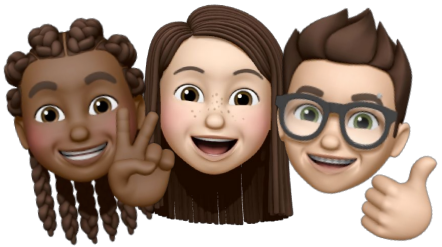
RESPONSABILIDAD Y RESILIENCIA EN CONFINAMIENTO

RESPONSABILIDAD

- ★ ASIMILA UN CAMBIO DE MENTALIDAD DE INDIVIDUAL A COLECTIVA. SOLO ASÍ SALDREMOS DE ESTA SITUACIÓN.
- ★ ELIGE UN MOMENTO PARA REFLEXIONAR SOBRE LO QUE ESTÁS APRENDIENDO DE ESTA EXPERIENCIA.
- ★ PUEDES HACER UN DIARIO CON TUS PENSAMIENTOS. TE AYUDARÁ A TOMAR DISTANCIA DE LO QUE TE DA MIEDO.
- ★ APOYA A LAS CAUSAS SOCIALES QUE TE REPRESENTAN. ¡APLAUDE CON TU FAMILIA A LAS 20 HORAS!



RESILIENCIA

LA RESILIENCIA ES LA CAPACIDAD DEL SER HUMANO PARA SUPERAR LA ADVERSIDAD E INCORPORAR NUEVOS APRENDIZAJES. PUEDES CONVERTIRTE EN UNA PERSONA RESILIENTE SI:

- ○ ACEPTAS QUE NO SE PUEDE CAMBIAR LA SITUACIÓN, PERO PUEDES CAMBIAR TU ACTITUD ANTE ELLA SI MANTIENES LA CALMA Y COLABORAS CON TU FAMILIA.
- ○ TRATAS DE ESTAR EN EL PRESENTE Y REFLEXIONAS SOBRE TODO LO QUE ESTÁS APRENDIENDO.
- ○ NO TE PREGUNTAS POR QUÉ, SINO CÓMO PODEMOS SOLUCIONAR ESTE PROBLEMA.
- ○ ERES REALISTA, PERO TAMBIÉN OPTIMISTA.
- ○ LLEVA A CABO CONDUCTAS SOLIDARIAS QUE TE HAGAN SENTIR BIEN COMO COLABORAR EN CASA, APLAUDIR A LAS 20H, ETC. TE CONVERTIRÁS EN PARTE DE LA SOLUCIÓN Y NO DEL PROBLEMA.
- ○ AUNQUE EXISTA UNA GRAN INCERTIDUMBRE, IMAGINAS UN FUTURO POSITIVO LLENO DE METAS CUMPLIDAS E ILUSIONES.

#ESTEVIRUSLOPARAMOSUNID@S

Más info en www.juventudfuenla.com

Ayuntamiento de FUENLABRADA
Área de Ciudad Viva
Concejalía de Juventud e Infancia

Liga española de la educación
De Utilidad Pública