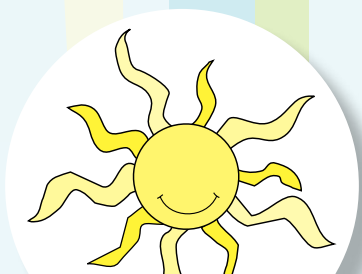




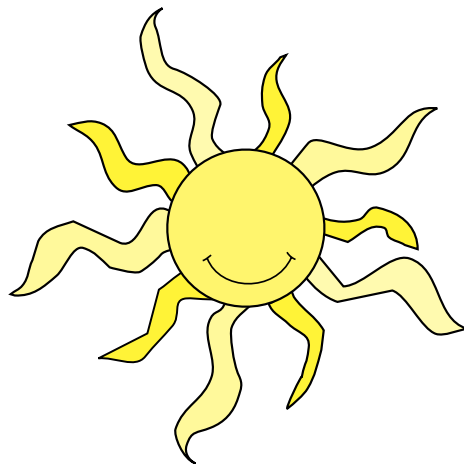
Manejar la adversidad en la vida es estresante, incierto y generalmente difícil de llevar.

Nos gustaría ayudarte a manejar el cambio o el proceso de dolor a través de ofrecerte unos consejos a considerar cuando te encuentres tratando de sobrellevar tus sentimiento o los sentimientos de otros alrededor tuyo. Si necesitas de mayor información visita nuestra hoja de internet: www.smilelifework.org

SMILE está para ayudar a hacer una diferencia en las vidas de la gente a través de la educación.



Esta organización está dedicada al espíritu y a la memoria de Craig Toribara y de otras preciosas vidas perdidas.



SMILE

Estudiantes • Aprendiendo • Importantes • Actividades • Educativas

www.smilelifework.org

PO Box 30357, Spokane, WA 99223

Teléfono: 509-448-8886

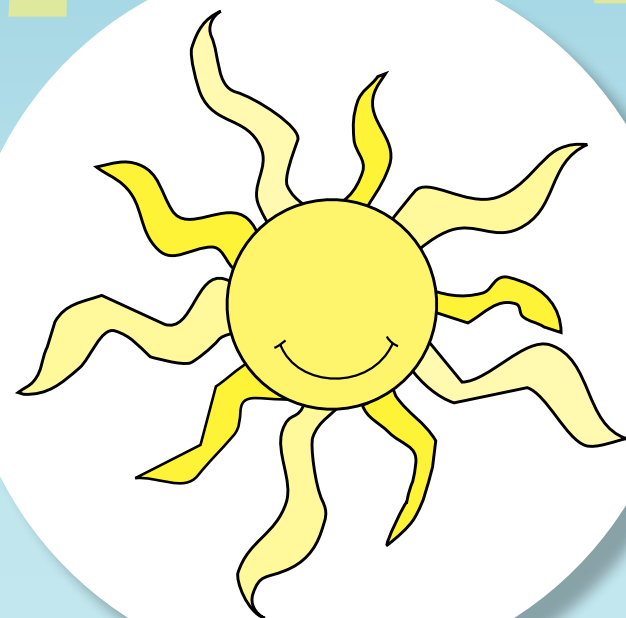
Se aceptan donaciones deducibles de impuestos.

© Derechos de propiedad 2011 por SMILE, Chritie Toribara y Susan Toribara. Derechos de propiedad reservados. Este documento no puede ser reproducido, vendido o copiado para beneficio de otras organizaciones, negocios, o individuos.

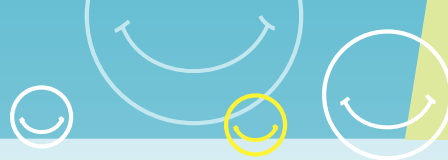
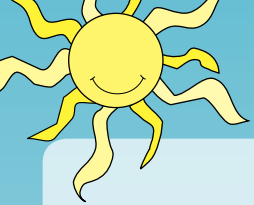
Diseño: Deanna Camp – Director de Arte
www.deannacamp.com

SUPERANDO LA adversidad

Por Chirstie Toribara, autora
Con la colaboración de Susan Toribara



SMILE



Las familias y amigos necesitan cuidarse y protegerse a sí mismos y cuidarse unos con otros.

- Descansa, aun cuando no puedas dormir.
- Usa reconocidas rutinas o rituales saludables y una disciplina personal para manejar tu vida diaria.
- No uses o abuses de las drogas o el alcohol como instrumentos para calmar el dolor.
- Haz ejercicio, caminata, disfruta de las actividades al exterior o de lugares tranquilos.

En todos los cambios o pérdidas habrá un tiempo de dolor.

- Permite un tiempo para procesar tu dolor y el de otros a tu alrededor.
- Entiende que raras veces dos personas estarán experimentando el mismo nivel de dolor al mismo tiempo.
- Ten compasión hacia otros y acepta las diferencias en expresiones de dolor, incluyendo diferencias culturales y religiosas.
- Evita juzgar las expresiones de dolor de otros porque son diferentes de las tuyas.

Permite que otros te apoyen y ten la flexibilidad para señalar y comunicar a otros lo necesario.

- Mantén la comunicación abierta.
- Determina límites considerando tus necesidades y las necesidades de otros en sufrimiento.
- Cree en ti mismo, permitiéndote el coraje para determinar los límites del dónde y el cuándo.

Se paciente contigo y con los demás.

- Que no te agobie la necesidad de satisfacer las expectativas de otros o las tuyas propias.

- Atrévete a redefinir objetivos y límites durante el proceso de recuperación.
- Define tiempos y objetivos realistas. Date tiempo de tomar decisiones sin estar apresurado o por impulso.
- Sentir y experimentar emociones permite que cada persona supere y deje el dolor atrás.

Busca de ayuda profesional médica cuando sea necesario.

- Evita pensar que tienes que “pasar por esto tú solo”.
- Asegúrate que la ayuda profesional es reconocida y no alguien que podría aprovecharse de ti o de las personas que amas durante este tiempo de vulnerabilidad.

Trátate a ti mismo y a otros con bondad, respeto, y comprensión.

- Evita juzgarte a ti mismo ya que limita tus posibilidades de crecer.
- Se amable en tus relaciones y en tu comunicación con otros, sin cuestionar lo que debió o no debió haber prevenido la situación tan dolorosa por la que estás pasando.
- El sanar y salir adelante de una situación dolorosa o de alguna adversidad es como subirse a una montaña rusa, con sus altos y bajos, y sus movimientos lentos y rápidos. La vista desde cada punto ofrece una oportunidad para ver las cosas con una perspectiva diferente.

No le des méritos inmerecidos a las manipulaciones o comentarios viles de otras personas.

- Determina tu propia actitud y objetivos. No permitas que las tácticas destructivas de otros te hagan sentir mal o que determinen quien eres.

- Evita involucrarte en comentarios viciosos, no reacciones o participes del comportamiento destructivo de otras personas.
- Reconoce que no puedes controlar los sentimientos o acciones de otros. Lo más importante es que te conozcas a ti mismo.

La adversidad nos da la oportunidad de crecer.

- Está bien si no se tiene un plan definido, este vendrá con el proceso de recuperación.
- El temor racional puede ocurrir, pero ten el coraje de manejarlo productivamente.
- Ocurrirán tiempos de cambio y espera, esto requiere de flexibilidad y paciencia para cambiar hacia una dirección más favorable.

Ayuda a otros una vez te sientas más saludable y más fuerte.

- Esto lleva tu concentración lejos de tu propio dolor.
- Te da tiempo de poner las cosas en perspectiva.
- Te da tiempo para recuperarte y reconcentrarte. El dolor aparece con altibajos por lo que date un “descanso” cuando lo necesites.

Mantén un buen ánimo.

- Esto ayudará a reducir la tensión.
- Te permitirá ver tu situación desde una perspectiva diferente y más despejada.
- Facilitará que otros busquen tu compañía.

El mayor regalo de sanar es alcanzar a otros con amor. Entre más fuerte sea tu dolor, mas será la necesidad de amar a aquellos con quienes interactúas.

