

FOMENTAR LA RESILIENCIA EN COMUNIDADES DE ESCASOS RECURSOS

Muchas familias con múltiples necesidades encuentran que el sector de servicios es difícil de acceder y navegar. A veces, el esfuerzo que necesitan las familias para obtener recursos excede los beneficios. Como resultado, las familias se quedan solo con los servicios que pueden obtener, en lugar de los servicios que necesitan.

¿Cómo pueden las comunidades fomentar mejor la resiliencia?

Abogar por los espacios verdes

Entre muchos otros beneficios, los estudios han demostrado que, cuando los niños están en espacios verdes, son menos agresivos.

Aproveche el poder de unirse

Cuando las comunidades se reúnen para expresar sus quejas, protestar y exigir cambios, vemos una mayor validación, acción y expresión de sentimientos en la comunidad.



¿Cómo pueden los profesionales de la salud mental fomentar mejor la resiliencia?

Habla sobre lo que sabes y educa a los demás.

Los estudios muestran que es más probable que se aprueben proyectos de ley cuando se cita la investigación psicológica.

Abogar por las familias y sus comunidades.

Abogar por un mayor financiamiento para más herramientas y recursos de resiliencia.

Preséntate en espacios comunitarios para aprender y compartir.

Aproveche su red para discutir cómo apoyar a las familias a través de las estructuras existentes.



Consejos de Karen Zilberstein, psicoterapeuta y clínica director de A Home Within, una organización que ofrece servicios gratuitos de Psicoterapia a niños y adolescentes en hogares de acogida.



Roadmap to Resilience:

Supporting Children Experiencing Stress and Trauma

www.roadmaptoresilience.org