

¿Cómo continuar con mi vida después del #19S?

¿Cómo le hago para volver a la normalidad?

Adaptarse y superar las situaciones adversas que se nos presentan es una cualidad del ser humano llamada **resiliencia**.

La resiliencia te permite:

- Valorarte a ti mismo
- Establecer metas
- Tomar decisiones
- Solucionar problemas
- Aprender de los errores
- Conocer tus fortalezas y debilidades



5 pasos para desarrollar la resiliencia:

- Acepta que el cambio es parte de la vida
- Mantén una actitud positiva
- Cuida tu mente y tu cuerpo
- Relaciónate positivamente con la gente que te rodea
- Confía en ti mismo

¡Pasa la voz y **avanza!** #FuerzaMéxico

Ilustración: Fabricio Vanden Broeck