



*Mi comunidad puede
ayudar a desarrollar mi
resiliencia*

La resiliencia es la capacidad de adaptarse a situaciones difíciles como el estrés, la adversidad y/o el trauma. Las emociones como la ira, la pena y el dolor son una respuesta normal al trauma. Una parte clave para desarrollar la resiliencia es buscar apoyo en otras personas. Desarrollar la resiliencia también puede ayudarte a protegerte de varias condiciones de salud mental, como la depresión y la ansiedad.

SAMHSA
Substance Abuse and Mental Health
Services Administration

*Caminando en
Recuperación*



Northeast & Caribbean (HHS Region 2)

MHTTC

Mental Health Technology Transfer Center Network
Funded by Substance Abuse and Mental Health Services Administration



New England (HHS Region 1)

MHTTC

Mental Health Technology Transfer Center Network
Funded by Substance Abuse and Mental Health Services Administration



National Hispanic & Latino

MHTTC

Mental Health Technology Transfer Center Network
Funded by Substance Abuse and Mental Health Services Administration