

# Cómo Superarte

**Aumentando tu Resiliencia**

## ● Recursos en la Universidad

**CWC- Centro de Consejería y Bienestar**

*(352) 392-1575 (apoyo telefónico 24/7)*

**Equipo de Atención y Cuidado**

**(Care Team) (352) 294-2273**

**SHCC- Centro de Atención Médica**

**para Estudiantes (352) 392-1161**

**GatorWell- Servicios de**

**Promoción de la Salud (352) 273-4450**

**UPD- Departamento de Policía de la**

**Universidad (352) 392-1111**

**OVS- Oficina de Servicios para Víctimas**

*(352) 392-5648*

## ● Recursos en la Comunidad

**ACCC- Centro de Crisis del Condado**

**de Alachua (352) 264-6789 (apoyo 24/7)**

**Departamento de Policía de**

**Gainesville y Alguacil del Condado de**

**Alachua 911**

**UF | CWC**

Counseling & Wellness Center

# Consejos para aumentar tu capacidad de resiliencia:

- **Sé amable contigo mism@**  
Date permiso para sentir una amplia gama de emociones, tanto buenas como malas, y abandona las grandes expectativas que tienes de ti mism@.
- **Haz lo que necesites hacer**  
Deja a un lado lo que crees que deberías estar haciendo. Permítete hacer algo que te dé alegría.
- **Escucha a tu cuerpo**  
Si necesitas moverte para liberar energía, o si tienes ganas de gritar, adelante.
- **Desconéctate**  
Tómate un descanso de navegar constantemente las redes sociales.
- **Obtén apoyo, ¡habla de ello!**  
Habla con alguien en quien puedas confiar.
- **Practica reducir el estrés**  
Intenta respirar profundamente o meditar.
- **Adopta prácticas significativas**  
La música, el arte, la oración, los actos de generosidad o estar en la naturaleza pueden hacer la diferencia.
- **Cuida tu cuerpo**  
Duerme lo suficiente, come bien, bebe mucha agua y haz ejercicio. Evita el alcohol y otras drogas.
- **Usa viejas estrategias**  
Te has recuperado antes y eres resiliente. Utiliza las estrategias que te ayudaron en el pasado.

## RECURSOS EN LÍNEA PARA AYUDA E INFORMACIÓN

### Universidad de Florida

(revisa periódicamente las actualizaciones) [ufl.edu](http://ufl.edu)

### Asociación Americana de Psicología

[apa.org/centrodeapoyo/](http://apa.org/centrodeapoyo/)

### Cruz Roja Americana

[redcross.org/cruz-roja.html](http://redcross.org/cruz-roja.html)

### Centros para el Control y Prevención de Enfermedades

[cdc.gov/spanish/index.html](http://cdc.gov/spanish/index.html)

### Chat de Línea de Vida y Crisis (Lifeline Crisis Chat)

[suicidepreventionlifeline.org/help-yourself/en-espanol/](http://suicidepreventionlifeline.org/help-yourself/en-espanol/)



[counseling.ufl.edu](http://counseling.ufl.edu)



@ufcwc