

Big Feelings Bulletin: Ways to be Resilient

BE POSITIVE

See the good things,
even when there are
bad things, too.

CONNECT

Be nice to your
friends.

IT WILL BE OK

Remember:
win or lose,
you will get
through this.

RESILIENT

Keep going or
bounce back after
something makes
you sad or upset.

RESILIENTE

Adáptate o supera
las cosas que te
entristezcan o
molesten.

المرونة

استمر في أن تكون
إيجابياً أو
عد إلى الإيجابية بعد أن
يشعرك شيء بالحزن
أو الانزعاج.

Maneras de ser resiliente

Mantén la esperanza:
Recuerda: Ya sea que
tengas éxito o
fracases, esto lo vas
a superar.

Conéctate:
Sé amable
con tus
amigos.

Ten una actitud positiva:
Ve las cosas buenas,
aunque también haya
cosas malas.

الموضوع: بناء المرونة

الاتصال: كن لطيفاً مع أصدقائك.

سيكون الأمر على ما يرام: سواء فزت أو خسرت، فسوف تتغلب على هذا.

كن إيجابياً: شاهد الأشياء الجيدة، حتى عندما تكون هناك أشياء سيئة أيضاً.