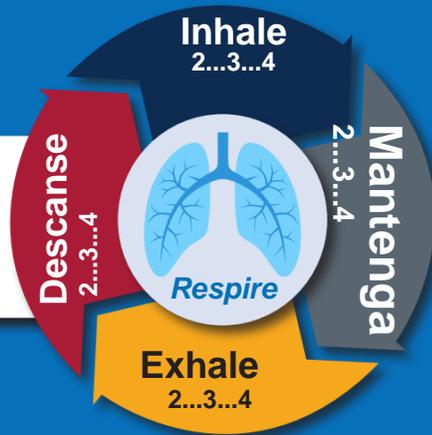


# ESTRATEGIAS DE RESILIENCIA PARA OFICIALES DE APOYO A ESCUELAS

Como oficial de apoyo a escuelas, usted tiene un papel único al proporcionar un vínculo entre las fuerzas del orden y la comunidad, sirviendo a los jóvenes de su ciudad. Para cumplir con las responsabilidades de este valioso papel y apoyar eficazmente a los jóvenes con los que interactúa, es importante también priorizar activamente su propio bienestar.

FACTOR DE ESTRÉS	ESTRATEGIA DE RESILIENCIA
Gestionar una variedad de funciones y responsabilidades	<b>RECONOZCA</b> que el trabajo es exigente y sea autocompasivo. <b>DEJE</b> algún momento del día para usted, aunque sólo sean unos minutos, para relajar. <b>EVALÚE</b> el impacto en sus rutinas diarias para restaurar su energía y revigorizar su pasión por la profesión policial.
Incidentes críticos relacionados con la escuela y la posición negativa de los medios de comunicación	<b>EVITE</b> la sobreexposición a los medios de comunicación y absténgase de entablar conversaciones polémicas, negativas o improductivas con amigos y familiares. <b>RECONOZCA</b> cuándo sus pensamientos se están volviendo negativos e intente reformularlos para centrarse en lo que puede controlar.
Equilibrio entre autoridad y compasión	<b>IDENTIFIQUE</b> los puntos fuertes de su carácter —como la honestidad, la accesibilidad, el humor y la empatía— y aprovéchelos para reforzar los vínculos. <b>PRACTIQUE</b> la comunicación constructiva para construir relaciones positivas y desarrollar el respeto mutuo a través de sus interacciones.
Establecer su papel en un entorno académico	<b>PARTICIPE</b> en actividades con los estudiantes y el profesorado familiarizarse y aumentar su confianza. <b>COMUNÍQUESE</b> con el personal de la escuela y los supervisores para comprender sus responsabilidades y establecer las expectativas sobre cómo responder a incidentes específicos.

Reduzca la ansiedad y mejore la concentración y la energía haciendo ejercicios de **respiración deliberada**



## BUSQUE LO BUENO

**OBSERVE** y **REFLEXIONE** sobre las experiencias positivas cotidianas en su papel de oficial de apoyo a escuelas. Considere no sólo cómo ha ayudado a los demás, sino también cómo le han ayudado los demás a usted, y dé prioridad a tomar nota de lo bueno que hay en el mundo. El reconocimiento deliberado incluso de las cosas buenas más pequeñas puede cultivar la gratitud, lo que puede conllevar muchos beneficios, como una mejor salud mental, más horas de sueño y una mayor productividad.



Identifique y reflexione sobre **TRES** aspectos positivos o beneficios de una experiencia desafiante reciente. Esto puede incluir experiencias durante la jornada laboral, en la comunidad o con su familia. Esta actividad le ayudará a desarrollar resiliencia y a practicar la gratitud.

Para obtener más habilidades sobre resiliencia y prácticas de bienestar, póngase en contacto con [OSW@theIACP.org](mailto:OSW@theIACP.org) o visite [www.theiacp.org/osw](http://www.theiacp.org/osw).

