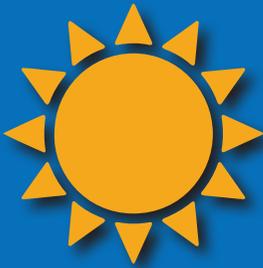
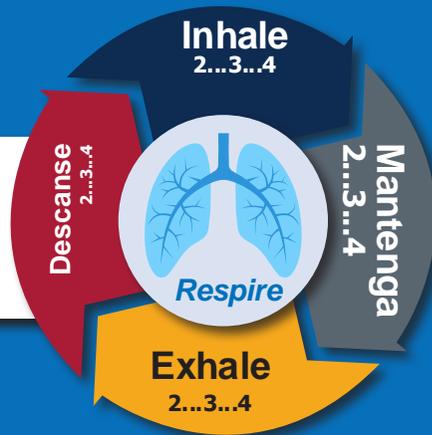


ESTRATEGIAS DE RESILIENCIA PARA OFICIALES RETIRADOS

Dejar la carrera policial puede reducir muchas tensiones relacionadas con el trabajo, pero retirarse de servicio puede traer otro nuevo conjunto de desafíos. Para apreciar plenamente esta merecida fase de la vida, es importante abordar y gestionar adecuadamente las dificultades potenciales asociadas a una realidad post carrera policial.

FACTOR DE ESTRÉS	ESTRATEGIA DE RESILIENCIA
Hacer frente al trauma residual	RECONOZCA que los impactos del trabajo son duraderos y practique la autocompasión. ENCUÉNTRESE regularmente con las personas de su sistema de apoyo (colegas, familiares, amigos) y utilice los recursos del departamento (Programa de Asistencia a Empleados, capellanes, psicólogos), que pueden estar disponibles después de su carrera.
Ajustarse a una nueva rutina	CULTIVE un estilo de vida equilibrado, incorporando pasatiempos, relaciones interpersonales y actividades de descanso. ASIGNE su energía de maneras que promuevan la satisfacción general de la vida.
Mantenerse conectado con la comunidad policial	MANTÉNGASE CONECTADO con la comunidad a través de trabajo voluntario, consultoría u oportunidades de tutoría. PLANIFIQUE interacciones con antiguos colegas y encuentre un compromiso significativo a través de redes online o clubes sociales.
Crear un plan financiero	CONSULTE a los representantes del departamento sobre información relacionada con los recursos disponibles. COMUNIQUESE con su familia para abordar adecuadamente las necesidades financieras y las metas para su retiro.

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



BUSQUE EL LADO BUENO DE LAS COSAS
OBSERVE y **REFLEXIONE** sobre las experiencias positivas todos los días. 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 la bondad 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 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 o visite www.theiacp.org/resources/document/officer-safety-and-wellness

