

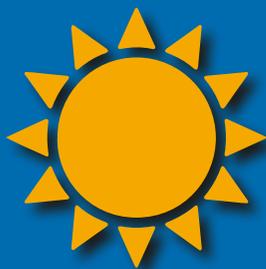
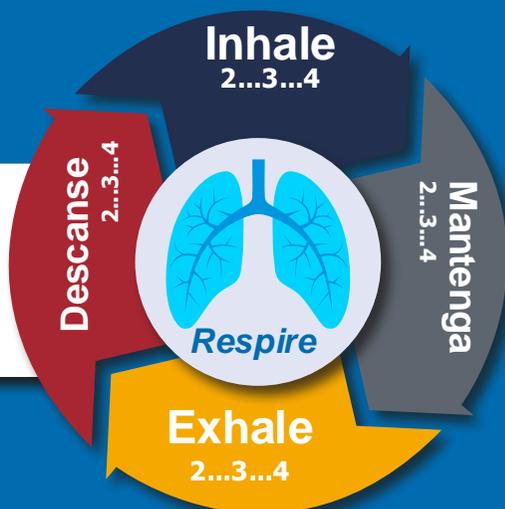
ESTRATEGIAS DE RESILIENCIA PARA FAMILIARES DE OFICIALES DE POLICÍA

Usted juega un papel importante en ayudar a los oficiales a mantener una vida sana y equilibrada, pero solo podrá proporcionar ese apoyo si prioriza cuidar de usted mismo también. Todas las familias tienen sus formas de navegar por los desafíos y oportunidades que vienen con una vida en la policía. Estos consejos se traducen en muchas situaciones y pueden ayudarle a desarrollar su propio enfoque para manejar estas realidades.

FACTOR DE ESTRÉS	ESTRATEGIA DE RESILIENCIA
Equilibrio entre el trabajo y la vida personal	ESTABLEZCA RUTINAS para ayudar con la transición del trabajo a casa todos los días. Planifique actividades para incluir a todos los miembros de la familia y fomente el tiempo de calidad. Discuta los límites que rodean los temas relacionados con el trabajo.
Tensión de la relación	PRACTIQUE estrategias CONSTRUCTIVAS DE COMUNICACIÓN , incluyendo expresar claramente sus sentimientos y escuchar activamente la otra perspectiva.
Cobertura negativa de los medios	Evite la sobreexposición y DESENCHUFE . Participe en actividades que disfrute, como hacer ejercicio, escuchar música, pasar tiempo con sus seres queridos o meditar. Absténgase de entablar conversaciones polémicas, negativas o improductivas con amigos y familiares.
Sentirse impotente o aumentar la gravedad de ciertas situaciones	Cree señales personales para darse un mayor control sobre sus pensamientos y REPLANTEE SU PENSAMIENTO . Utilice los recursos del departamento (EAP, capellanes, psicólogos, programas familiares) para obtener apoyo adicional.



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 cotidianas en su papel como miembro de la familia de un policía, cómo otros le han ayudado, y la bondad que existe en el mundo. El reconocimiento deliberado de las cosas buenas, incluso las 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** experiencias positivas, o beneficios de una experiencia desafiante reciente, para desarrollar resiliencia y 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

