

¿QUÉ ES LA RESILIENCIA?

La resiliencia es algo que tienen todas las personas.



Ser resiliente significa que puedo mantener la calma y el control cuando enfrento una dificultad.



La resiliencia puede ayudarme a superar los tiempos difíciles.



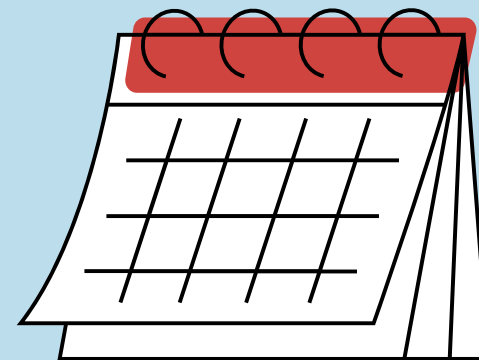
La resiliencia puede ayudarme a afrontar situaciones difíciles.



Puedo aprender habilidades que me ayuden a ser más resiliente.



Toma tiempo y práctica aumentar la resiliencia.



 **project**
reassure

PAautism.org

La fuente principal de
recursos e información sobre
el autismo en Pensilvania
877-231-4244

ASERT Collaborative está
financiado por la Oficina de
Programas de Desarrollo del
Departamento de Servicios
Humanos de Pensilvania.