RESILIENCE:
BOUNCING BACK FROM LIFE'S TROUBLES

IEHP
A Public Entity
Inland Empire Health Plan

YOU'VE GOT THIS!

Did you know that you and your family are able to work toward recovery after bad things happen? That's what being resilient means! Parents, teachers, family members and others can:

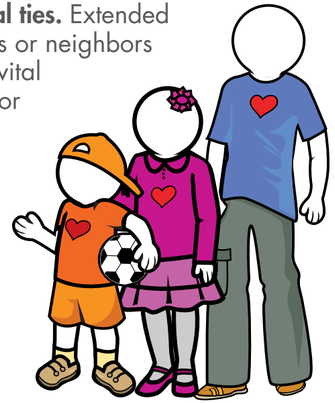
- Help children name feelings and handle those feelings.
- Make safe environments at home, school and on your street that are good for the mind and body.
- Share love and respect through words and actions.
- Get help, if needed, to deal with drug abuse, mental illness, or domestic violence.

> **"The greatest glory in living lies not in never falling, but in rising every time we fall."**
>
> *Nelson Mandela*

WHAT BUILDS RESILIENCE?

In Children...

- **Meeting basic needs.** Giving children safe housing, healthy food, clothing, access to health care and education. Plus, a daily routine with steady family rules helps the child feel stable.
- **Helping each child feel safe.** Notice the child's bodily and mental needs, listen to the child talk, and share quality time.
- **Learning about parenting.** All caregivers can benefit from learning about what children are capable of at different ages and what best supports their growth.
- **Building social ties.** Extended family, friends or neighbors can become vital connections for parents and children.



In Adults...

- **Practicing self-care.** Parents often neglect themselves to care for their family. Taking care of your own health is key to being a good parent. This includes eating healthy, being physically active, getting enough sleep, and talking to friends.
- **Observing feelings.** Think about what happened in your own youth and how it may affect you now If this is hard, get support from a counselor or talk with someone you trust.
- **Finding support.** Being an adult is not easy—even more so when families have had hard times. Seek help from group leaders, Doctors, family, friends, clergy, and others who can offer support.

YOU ARE NOT ALONE - ASK FOR HELP NOW!

- **Join with others.** For online IEHP Community Resource Center (CRC) programs for teens or adults, visit our website at ***www.IEHP.org/CRC***.
- **Search for resources.** Visit ***www.ConnectIE.org***.
- **Find a counselor.** Call IEHP Member Services at **1-800-440-IEHP (4347)**, Monday-Friday, 8am-5pm. TTY users should call **1-800-718-4347**. Ask for our Behavioral Health Team.

IEHP complies with applicable Federal civil rights laws and does not discriminate on the basis of race, color, national origin, age, disability, or sex. ATTENTION: If you speak a language other than English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call 1-800-440-4347 (TTY: 1-800-718-4347). IEHP cumple con las leyes Federales aplicables de derechos civiles y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o género. ATENCIÓN: Si habla español u otro idioma diferente al inglés, le ofrecemos los servicios gratuitos de un intérprete de idiomas. Llame al 1-800-440-4347 o al 1-800-718-4347 (TTY). IEHP遵守適用的聯邦民權法律規定，不因種族、膚色、民族血統、年齡、殘障或性別而歧視任何人。注意：如果您使用繁體中文，您可以免費獲得語言援助服務。請致電1-800-440-4347（TTY：1-800-718-4347）。

©2020 Inland Empire Health Plan. All Rights Reserved. HE-20-1797639

RESILIENCIA:
RECUPERARSE DE LOS PROBLEMAS DE LA VIDA

IEHP
Entidad Pública
Inland Empire Health Plan

¡YA LA TIENE!

¿Sabía que usted y su familia pueden trabajar para recuperarse después de que tuvieron malas experiencias? ¡Eso es lo que significa ser resiliente! Los padres, los maestros, los miembros de la familia y otras personas pueden:

- Ayudar a los niños a nombrar y manejar esos sentimientos.
- Crear entornos seguros en el hogar, la escuela y la calle que son buenos para la mente y el cuerpo.
- Comunicar amor y respeto a través de palabras y acciones.
- Obtener ayuda, si es necesaria, para tratar el abuso de drogas, una enfermedad mental o la violencia doméstica.

"La mayor gloria en la vida no consiste en no caer, sino en levantarnos cada vez que caemos".

Nelson Mandela

¿QUÉ CONSTRUYE LA RESILIENCIA?

En los niños...

- **Satisfacer las necesidades básicas.** Proporcionar a los niños una vivienda segura, alimentos saludables, ropa, acceso a la atención médica y a la educación. Además, contar con una rutina diaria con reglas familiares fijas que ayuden al niño a sentirse estable.
- **Ayudar a que cada niño se sienta seguro.** Darse cuenta de las necesidades físicas y mentales del niño, escucharlo cuando habla y compartir tiempo de calidad.
- **Aprender sobre la crianza de los niños.** Todos los cuidadores pueden beneficiarse al aprender acerca de lo que los niños son capaces de hacer a diferentes edades y lo que mejor apoya su crecimiento.
- **Construir vínculos sociales.** Todos los demás familiares, los amigos o los vecinos pueden convertirse en relaciones vitales para los padres y los niños.

En los adultos...

- **Practicar el cuidado personal.** Con frecuencia, los padres dejan de cuidar de sí mismos para atender a su familia. Cuidar de su propia salud es clave para ser un buen padre. Esto incluye comer de manera saludable, hacer ejercicio, dormir lo suficiente y hablar con amigos.
- **Observar los sentimientos.** Pensar sobre qué pasó en su propia juventud y cómo puede afectarle actualmente. Si esto le resulta difícil, obtenga apoyo de un terapeuta o hable con alguien en quien confíe.
- **Encontrar apoyo.** Ser adulto no es fácil, más aún cuando las familias han pasado por momentos difíciles. Buscar ayuda de los líderes de grupos, Doctores, familia, amigos, el clero y otras personas que puedan ofrecer apoyo.

NO ESTÁ SOLO, ¡PIDA AYUDA AHORA MISMO!

- **Únase a los demás.** Para conocer los programas en línea del Centro de Recursos para la Comunidad (Community Resource Center, CRC) de IEHP para adolescentes o adultos, visite nuestro sitio web en ***www.IEHP.org/CRC***.
- **Encuentre recursos.** Visite ***www.ConnectIE.org***.
- **Encuentre un terapeuta.** Comuníquese con Servicios para Miembros de IEHP al **1-800-440-IEHP (4347)**, lunes-viernes, 8am-5pm. Los usuarios de TTY deben llamar al **1-800-718-4347**. Pregunte por el Equipo de Salud del Comportamiento.