



# Construir HOPE (ESPERANZA) frente a la adversidad

La pandemia de Covid-19 ha perturbado la vida tanto de adultos como de niños. Los niños recordarán estos días por el resto de sus vidas y llevarán consigo los efectos de sus experiencias positivas y negativas. Hemos escuchado historias de inspiración y resiliencia durante seminarios web, talleres y entrevistas con expertos invitados. Algunas familias pasan más tiempo juntas que nunca, lo que fortalece las relaciones cercanas. Algunas personas han encontrado formas de mantener el contacto social con amigos y seres queridos, a pesar de la distancia social. Los miembros de la comunidad se están acercando para apoyarse mutuamente y defender un apoyo sistémico. Ahora, más que nunca, es importante identificar y cultivar HOPE y los cuatro elementos estructurales de HOPE en nuestras vidas. Esto requiere un cambio de mentalidad para muchos de nosotros. Nuestra formación y experiencia nos han facilitado ver los riesgos por encima de los factores de protección. Sin embargo, Resultados saludables de las experiencias positivas (HOPE) se centra en lo positivo, en cómo las experiencias positivas de la infancia (PCE) moldean la salud y el cerebro en desarrollo.

A continuación se ofrecen algunas sugerencias para volver a entrenar nuestro cerebro, para que vea más fácilmente los factores de protección, incorporando los principios de HOPE a nuestras prácticas de autocuidado.



Sea reflexivo y positivo.

Niños jugando Adultos tomándose de las manos.  
Cómo aprovechan al máximo las situaciones desafiantes las personas que conoce.



Vea y escuche la belleza.

Encuentre tiempo para la naturaleza. Lea poesía.  
Escuche música.



Práctica diarias. Escriba en un diario o medite.

Aprender algo nuevo requiere práctica, repetición y reflexión.



Comparta historias de HOPE e inspiración.

¿Ha visto o experimentado algo inspirador? Hable de ello. Las historias inspiradoras nos ayudan a todos.



Pratique  
HOPE

Aprenda a practicar HOPE en su propia vida. Para inspirarse, lea historias personales y profesionales de HOPE durante y antes de la pandemia de COVID-19 en nuestra página Historias de HOPE. ¡Comparta aquí su propia historia de cómo construye HOPE en su vida!

Para obtener más información sobre HOPE, sus cuatro pilares y más: visite [positiveexperience.org](https://positiveexperience.org) o envíe un correo electrónico a [HOPE@tuftsmedicalcenter.org](mailto:HOPE@tuftsmedicalcenter.org).