

A Word from



Find us on Facebook:
<https://www.facebook.com/sarasotastrong/>

Visit our Website:
www.srqstrong.org

Email us at:
Sarasotastrong@gmail.com



Today's word: **Resilience**

How are you doing today? Stating the obvious, just a year ago, things were very different. People were not wearing masks and using hand sanitizer every time they entered a store. We didn't look with concern at people who were coughing as we passed them on the sidewalk. We went out to restaurants and grocery stores. Our churches and local small businesses were full of people. We could socialize with neighbors, go to our offices, schools, concerts and movies, and have family gatherings..... all without worrying about catching a virus.

So much has changed in just one year! Some of us have lost loved ones. Some have lost jobs, income, or businesses. Most of us have lost a good part of our freedom to move about and travel. As we said before, we are all grieving a loss of Normal. In February, we recommended ways to deal with the grief and find meaning.

According to The Skill Collective, a group of mental health professionals in Australia, in times like these, you can adjust to a new normal by doing the following:

- **Allow yourself to grieve the old normal.** We all grieve in different ways and on different timelines, but giving yourself time to grieve helps create space for the new normal.
- **Create new routines.** If you can't do some of the things you used to do on a regular basis, create some new practices. If you used to have weekly coffee with your pals at a local coffee shop, now you could brew a special cup at home, and talk with friends via zoom or the phone.
- **Journal your experience.** Writing is wonderful therapy. Keep a journal of what this is like for you, adapting to the new normal, missing the old normal, missing friends and families. Sometimes we can express in writing what we are not comfortable saying out loud or to another.
- **Create a Space inside your space.** If you are now working from home, or are journaling, or creating art, you might want to create a special place in your home for these activities. Put items you love there, or things that give you peace and inspiration. Add some beauty or nature.

Sarasota Strong encourages all of us to improve our resilience skills in this time of adjustment. We'll share more from The Skill Collective next month!

Quote for the day: *"It is your reaction to adversity, not the adversity itself, that determines how your life's story will develop."* ~ Dieter F. Uchtdorf

A BIG THANK YOU to the staff and management at Casa Santa Marta for hosting the Valentine's Day initiative and for their thoughtful help in making sure that every resident received a card!

SRQ Strong is a growing group of Sarasota County neighbors committed to learning about trauma and responding to its impact. Our mission is to promote community-wide trauma awareness through healing, education, action, and leadership, and our vision is to create a community that cares for itself.

Una Palabra de



Encuétranos en Facebook:
<https://www.facebook.com/sarasotastrong/>

O vaya a nuestro sitio web en
www.srqstrong.org

Envíenos un correo electrónico a: Sarasotastrong@gmail.com



Palabra de hoy: **La resistencia**

¿**Qué tal estás hoy?** Afirmando lo obvio, hace justo un año, las cosas eran muy diferentes. La gente no usaba máscaras ni usaba desinfectante de manos cada vez que entraba en una tienda. No vimos con preocupación a las personas que estaban tosiendo mientras nosotros les pasaba por un lado. Fuimos a restaurantes y tiendas de comestibles. Nuestras iglesias y pequeñas empresas locales estaban llenas de gente. Podríamos socializar con los vecinos, ir a nuestras oficinas, escuelas, conciertos y películas, y tener reuniones familiares.....todo sin preocuparnos por contraer un virus.

¡Mucho ha cambiado en justo un año! Algunos de nosotros hemos perdido seres queridos. Algunos han perdido empleos, ingresos o negocios. La mayoría de nosotros hemos perdido buena parte de nuestra libertad de moverse y viajar. Como dijimos antes, todos estamos de luto por la pérdida de la normalidad. En febrero, recomendamos maneras de lidiar con el dolor y encontrar significado.

Según The Skill Collective, un grupo de profesionales de la salud mental en Australia, en tiempos como estos, puedes adaptarte a una nueva normalidad haciendo lo siguiente:

- **Permítete llorar a la vieja normalidad.** Todos nos afligimos de diferentes maneras y en diferentes tiempo, pero darse tiempo para llorar ayuda a crear espacio para la nueva normalidad.
- **Crear nuevas rutinas.** Si no puede hacer algunas de las cosas que solía hacer regularmente, cree algunas nuevas prácticas. Si solía tomar café semanal con sus amigos en una cafetería local, ahora podría preparar una taza especial en casa, y hablar con sus amigos a través de zoom o el teléfono.
- **Escriba su experiencia.** Escribir es una terapia maravillosa. Mantenga un diario de lo que esto es para usted, adaptándose a la nueva normalidad, olvidando a las viejas normals, extrañando amigos y familias. A veces podemos expresar por escrito lo que no estamos decidiendo cómodamente en voz alta a otro.
- **Crema un espacio dentro de tu espacio.** Si ahora está trabajando desde casa, o está haciendo un diario, o creando arte, podría querer crear un lugar especial en su casa para estas actividades. Ponga los artículos que ama allí, o las cosas que le dan paz e inspiración. Añada algo de bonito o natural.

Sarasota Strong nos anima a todos a mejorar nuestras habilidades de resiliencia en este tiempo de ajuste. ¡Compartiremos más de The Skill Collective el mes que viene!

Cita de hoy: *“Es su reacción a la adversidad, no la adversidad misma, la que determina cómo se desarrollará la historia de su vida.” ~ Dieter F. Uchtdorf*

UN GRAN AGRADECIMIENTO al personal y la administración en casa Santa Marta para la celebración de la iniciativa de San Valentín y por su ayuda en asegurarse de que cada residente recibió una tarjeta!

SRQ Strong es un grupo creciente de vecinos del condado de Sarasota comprometidos a educar sobre el trauma y cómo responder a su impacto. Nuestra misión: promover la conciencia de la danos y recuperación a través de la educación, acción y liderazgo. Nuestra Visión: Crear una comunidad que se preocupe por sí misma.