

## Una Palabra de



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

O vaya a nuestro sitio web en  
[www.srqstrong.org](http://www.srqstrong.org)

Envíenos un correo electrónico a: Sarasotastrong@gmail.com



Palabra de hoy: **Alegría**

### ¿Te has golpeado con la pared?

Muchos de nosotros estamos cansados de vivir tiempos de una pandemia. Estamos cansados de las restricciones con las que vivimos relacionadas con COVID-19, y el día a día de adaptarnos. Hemos tenido que hacer lo que muchos de nuestros sistemas en la vida no están funcionando como lo hacen normalmente. Extrañamos a la familia, y los amigos restaurantes, e ir al cine. ¡Estamos cansados de quedarnos en casa!

Como dice la periodista científica Tara Haelle, “nuestra capacidad de sobretensión está agotada”. La capacidad de bombeo, según Ann Masten, PhD, de la Universidad de Minnesota, es una colección de sistemas adaptativos —mental y físico— que los humanos utilizan para la supervivencia a corto plazo en situaciones de gran estrés, como los desastres naturales. Lo que pasa es que este desastre llamado COVID ha estado con nosotros durante más de 7 meses. Por a mayoría de nosotros no tenemos capacidad de bombeo. Y los apoyos en los que normalmente nos basaríamos para ayudarnos a superar un desastre se están deshilachando alrededor de nosotros.

De acuerdo al Dr. Masten, “es importante reconocer que esto es normal en una situación de gran incertidumbre y estrés crónico exhaustos y sentir altibajos, sentirse como si estuvieras agotado o experimentara períodos de agotamiento”.

Nosotros hemos golpeado una pared muy predecible. Necesitamos una nueva fuente de energía. Una manera de ser resiliente y encontrar algo de alegría en la vida otra vez. El Dr. Stuart Brown, MD, sugiere que **jugar** podría ser la llave y una nueva fuente de energía para todos nosotros.

#### **El Dr. Brown tiene una definición única de juego:**

- **El tiempo pasó sin propósito;**
- **Actividades en las que pierde la noción del tiempo; Y**
- **Actividades en las que te sientas libre de ser tú mismo, desinhibido.**

SRQ Strong le anima a ponerse en contacto con esas clases de actividades. ¡Encuentra nuevas formas de jugar! Haga una lista de sus actividades favoritas y programe tiempo para hacerlas. Esto ayudará a renovar su energía y a traerle algo de alegría, incluso en estos tiempos de COVID.

**Cita de hoy:** *“Yo acepto que hoy puede ser imperfecto... acepto que yo también puedo serlo. Lo que no acepto es que la imperfección debería la muleta que utilizo para excusarme yo mismo de participar en el juego”.* --Shane Koyczan

**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.

*A Word from*



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

Visit our Website:  
[www.srqstrong.org](http://www.srqstrong.org)

Email us at:  
[Sarasotastrong@gmail.com](mailto:Sarasotastrong@gmail.com)



Today's word: **JOY**

## Have you hit the wall?

Many of us are tired of living in times of a pandemic. We are weary of the restrictions we live with related to COVID-19, and the day to day adapting we have had to do as so many of our systems in life are not operating as they normally do. We miss family and friends and restaurants and going to the movies. We are tired of staying home!

As science journalist, Tara Haelle, says, “our surge capacity is depleted.” Surge capacity, according to Ann Masten, PhD, at the University of Minnesota, is a collection of adaptive systems — mental and physical — that humans draw on for short-term survival in acutely stressful situations, such as natural disasters. The thing is, this disaster called COVID has been with us for over 7 months now. Most of us have no surge capacity left. And the supports we would normally rely on to help us through a disaster are unraveling around us.

According to Dr. Masten, “It’s important to recognize that it’s normal in a situation of great uncertainty and chronic stress to get exhausted and to feel ups and downs, to feel like you’re depleted or experience periods of burnout.”

We have hit a very predictable wall. We need a new source of energy. A way to be resilient and find some joy in life again. Dr. Stuart Brown, MD, suggests that **play** might be the key and a new source of energy for us all.

### **Dr. Brown has a unique definition of play:**

- **Time spent without purpose;**
- **Activities where you lose track of time; and,**
- **Activities where you feel free to be yourself, uninhibited.**

SRQ Strong encourages you to get in touch with these kinds of activities. Find new ways to play! Make a play list of your favorite activities and schedule some time to do them. This will help renew your energy and bring you some joy, even in these COVID times.

**Quote for the day:** *“I accept that today may be imperfect....I accept that I may be as well. What I don’t accept is that imperfection should be the crutch I use to excuse myself from participating in joy.”--Shane Koyczan*

**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.