

DEFINITION OF STRENGTHS

FAMILY SUPPORT	Whether related to us by blood, or by choice, these are the people who support, nurture, and care for us.	
POSITIVE FRIENDS	Positive friends lift us up, make us laugh, are honest with us, and are there for us when we need them.	
MENTORS	A Mentor is an experienced person who shares their insight to help guide us, and help us draw on our own strengths to be the best version of ourselves.	
HEALTHY ACTIVITIES	When we feel stressed, Healthy Activities - whether they are social, physical, or emotional - help us unwind, lift our mood, and gain clarity.	
GENEROSITY	Generosity can look a lot of different ways, from donating money or time, to being intentionally kind to other people. These acts of kindness towards others, big or small, can make an impact on how we feel about ourselves.	
SPIRITUALITY	Spirituality is practiced in many ways, but at it's core we consider what gives us a sense of purpose and connection in our spirit. Thankfulness is a profound way to practice Spirituality together no matter what our cultural heritage and/or spiritual tradition.	
MEDICAL ACCESS	When we are injured, we don't have to stay in pain. We can get better, with access to the medical care we need and deserve. Physical and social/emotional pain are often intergrated and it's important to take care of our bodies, hearts, and minds.	
MENTAL HEALTH	Mental Health is all about getting the support we need and deserve to help us when we are struggling. Our mental health is a very important part of living a healthy life, and oftentimes, getting together with a trusted person, a counselor, or a doctor can help empower us to overcome internal struggles we might be facing.	

DEFINITION OF STRENGTHS

FAMILY SUPPORT	Whether related to us by blood, or by choice, these are the people who support, nurture, and care for us.	
POSITIVE FRIENDS	Positive friends lift us up, make us laugh, are honest with us, and are there for us when we need them.	
MENTORS	A Mentor is an experienced person who shares their insight to help guide us, and help us draw on our own strengths to be the best version of ourselves.	
HEALTHY ACTIVITIES	When we feel stressed, Healthy Activities - whether they are social, physical, or emotional - help us unwind, lift our mood, and gain clarity.	
GENEROSITY	Generosity can look a lot of different ways, from donating money or time, to being intentionally kind to other people. These acts of kindness towards others, big or small, can make an impact on how we feel about ourselves.	
SPIRITUALITY	Spirituality is practiced in many ways, but at it's core we consider what gives us a sense of purpose and connection in our spirit. Thankfulness is a profound way to practice Spirituality together no matter what our cultural heritage and/or spiritual tradition.	
MEDICAL ACCESS	When we are injured, we don't have to stay in pain. We can get better, with access to the medical care we need and deserve. Physical and social/emotional pain are often intergrated and it's important to take care of our bodies, hearts, and minds.	
MENTAL HEALTH	Mental Health is all about getting the support we need and deserve to help us when we are struggling. Our mental health is a very important part of living a healthy life, and oftentimes, getting together with a trusted person, a counselor, or a doctor can help empower us to overcome internal struggles we might be facing.	

DEFINICIÓN DE FORTALEZAS

SOPORTE DE FAMILIA	Ya sea que estén relacionados con nosotros por sangre o por elección, estas son las personas que nos apoyan, nutren y cuidan de nosotros.	
AMIGOS POSITIVOS	Los amigos positivos nos animan, nos hacen reír, son honestos con nosotros y están ahí para nosotros cuando los necesitamos.	
MENTORES	Un mentor es una persona experimentada que comparte sus conocimientos para guiarnos y ayudarnos a aprovechar nuestras propias fortalezas para ser las mejores versiones de nosotros mismos.	
ACTIVIDADES SALUDABLES	Cuando nos sentimos estresados, las actividades saludables, ya sean físicas, sociales o emocionales, nos ayudan a relajarnos, mejorar nuestro estado de ánimo y ganar claridad.	
GENEROSIDAD	La generosidad puede verse de muchas maneras diferentes, desde donar dinero o tiempo hasta ser intencionalmente amable con otras personas. Estos actos de bondad hacia los demás, grandes o pequeños, en realidad pueden tener un impacto en cómo nos sentimos con nosotros mismos.	
ESPIRITUALIDAD	La espiritualidad se practica de muchas maneras, pero en esencia, consideramos lo que da un sentido de propósito y conexión en nuestro espíritu.. El agradecimiento es una forma profunda de practicar la espiritualidad juntos sin importar cuál sea nuestra herencia cultural y/o tradición espiritual.	
SALUD FÍSICA	Cuando estamos heridos, no tenemos que permanecer en el dolor. Podemos mejorar, con acceso a la atención médica que necesitamos y merecemos. Lo físico y lo social/emocional a menudo están integrados y es importante cuidar nuestros cuerpos, corazones y mentes.	
SALUD MENTAL	La salud mental se trata de obtener el apoyo que necesitamos y merecemos para ayudarnos cuando estamos luchando. Nuestra salud mental es muy importante para vivir una vida saludable y, a menudo, reunirnos con una persona de confianza, un consejero o un médico puede ayudarnos a superar las luchas internas que podríamos estar enfrentando.	

DEFINICIÓN DE FORTALEZAS

SOPORTE DE FAMILIA	Ya sea que estén relacionados con nosotros por sangre o por elección, estas son las personas que nos apoyan, nutren y cuidan de nosotros.	
AMIGOS POSITIVOS	Los amigos positivos nos animan, nos hacen reír, son honestos con nosotros y están ahí para nosotros cuando los necesitamos.	
MENTORES	Un mentor es una persona experimentada que comparte sus conocimientos para guiarnos y ayudarnos a aprovechar nuestras propias fortalezas para ser las mejores versiones de nosotros mismos.	
ACTIVIDADES SALUDABLES	Cuando nos sentimos estresados, las actividades saludables, ya sean físicas, sociales o emocionales, nos ayudan a relajarnos, mejorar nuestro estado de ánimo y ganar claridad.	
GENEROSIDAD	La generosidad puede verse de muchas maneras diferentes, desde donar dinero o tiempo hasta ser intencionalmente amable con otras personas. Estos actos de bondad hacia los demás, grandes o pequeños, en realidad pueden tener un impacto en cómo nos sentimos con nosotros mismos.	
ESPIRITUALIDAD	La espiritualidad se practica de muchas maneras, pero en esencia, consideramos lo que da un sentido de propósito y conexión en nuestro espíritu.. El agradecimiento es una forma profunda de practicar la espiritualidad juntos sin importar cuál sea nuestra herencia cultural y/o tradición espiritual.	
SALUD FÍSICA	Cuando estamos heridos, no tenemos que permanecer en el dolor. Podemos mejorar, con acceso a la atención médica que necesitamos y merecemos. Lo físico y lo social/emocional a menudo están integrados y es importante cuidar nuestros cuerpos, corazones y mentes.	
SALUD MENTAL	La salud mental se trata de obtener el apoyo que necesitamos y merecemos para ayudarnos cuando estamos luchando. Nuestra salud mental es muy importante para vivir una vida saludable y, a menudo, reunirnos con una persona de confianza, un consejero o un médico puede ayudarnos a superar las luchas internas que podríamos estar enfrentando.	