

Brain Health Solutions for All Community Forum

Building Resilience



in Youth and Families

Saturday

May 9

2:30-5 p.m.

New City Center (Cedar Room)
3104 16th Ave S, Minneapolis, MN 55407

Strong Mind —
— Strong Body
• FOUNDATION •

Youth Community
Journalism Institute



Children's
MINNESOTA

Conversaciones de Salud

MASONIC INSTITUTE FOR
THE DEVELOPING BRAIN
UNIVERSITY OF MINNESOTA



Foro Comunitario de Soluciones Cerebrales Para Todos

Construyendo Resiliencia



en Jóvenes
y Familias



Sábado

9 de Mayo

2:30-5 p.m.

New City Center (Cedar Room)
3104 16th Ave S, Minneapolis, MN 55407

Strong Mind —
— Strong Body
FOUNDATION

Youth Community
Journalism Institute



Children's
MINNESOTA

Conversaciones de Salud

MASONIC INSTITUTE FOR
THE DEVELOPING BRAIN
UNIVERSITY OF MINNESOTA



BRAIN POWER

BRAIN HEALTH SOLUTIONS FOR ALL

NEW YOUTH COMMUNITY
JOURNALISM PROGRAM WITH
THE MASONIC INSTITUTE FOR
THE DEVELOPING BRAIN (MIDB)

COMMUNITY
ENGAGEMENT AND
EDUCATION PROJECT
TO STRENGTHEN
BRAIN HEALTH

YOUTH COMMUNITY
JOURNALISTS (AGES 8-17).
ARE JOINING FORCES WITH
BRAIN RESEARCHERS,
DOCTORS, AND HEALTH
HEROES TO MAKE BRAIN
SCIENCE FUN. HANDS-ON.
GAME-CHANGING.

BE PART OF THE STORY.
BUILD THE FUTURE.

VIDEOS
PODCASTS
MAGAZINES
NEWSPAPERS
LIVE EVENTS



PODER CEREBRAL

SOLUCIONES DE SALUD CREBRAL PARA TODOS

NUEVO PROGRAMA DE
PERIODISMO COMUNITARIO DE
JUVENIL CON EL INSTITUTO
MASÓNICO PARA EL CEREBRO
EN DESARROLLO (MIDB)

PROYECTO DE
PARTICIPACIÓN
COMUNITARIA Y
EDUCACIÓN PARA
FORTALECER LA SALUD
DEL CEREBRO

PERIODISTAS COMUNITARIOS
JÓVENES (DE 8 A 17 AÑOS).
ESTÁN UNIENDO FUERZAS CON
INVESTIGADORES DEL
CEREBRO, MÉDICOS Y HÉROES
DE LA SALUD PARA HACER
QUE LA CIENCIA DEL CEREBRO
SEA DIVERTIDA. PRÁCTICAS.
CAMBIO DE JUEGO.

SE PARTE DE LA HISTORIA.
CONSTRUIR EL FUTURO.

VÍDEOS
PÓDCAS
REVISTAS
PERIÓDICOS
EVENTOS EN VIVO



Conversaciones de Salud
Serving the Hispanic/Latino/Latina/ Afro-Latino/Indigenous & Asian Latino Communities Since 2004

Youth Community
Journalism Institute

Strong Mind —
— Strong Body
• FOUNDATION •



MASONIC INSTITUTE FOR
THE DEVELOPING BRAIN
UNIVERSITY OF MINNESOTA

Brain Health Solutions for All Community Forum

Building Resilience With Youth and Families

 17 Saturday, May 9 |  2:30 PM – 5:00 PM CT
 New City Center (Cedar Room)
3104 16th Ave S, Minneapolis, MN 55407
 Expected Attendance: 50–75 community members

EVENT GOALS

- Create a welcoming space for conversation on stress, trauma, and resilience.
- Connect youth, families, and community members with health experts and local leaders.
- Center youth voice and leadership through journalism and storytelling.
- Share practical strategies for coping with stress and strengthening emotional well-being.
- Generate community-driven ideas and actions to build resilience locally.

EVENT BACKGROUND

This intergenerational gathering brings together youth, families, community members, and experts to explore how stress and trauma shape brain development, relationships, and well-being, and how resilience can be strengthened across the lifespan. From early childhood through adolescence, experiences of stress influence how we learn, connect, and thrive. With the right support, individuals and communities can build long-term well-being. Youth community journalists will lead conversations with health experts, community leaders, and practitioners in neuroscience, family support, and mutual aid networks, sharing practical strategies for coping with stress, strengthening emotional well-being, and building community-driven solutions. The event builds on a youth-led podcast on stress and resilience and centers youth voice, lived experience, and community knowledge. Hosted by the Strong Mind Strong Body Foundation and its Youth Community Journalism Institute, the event is in collaboration with Carmen Robles and Associates, Conversaciones de Salud, and the Masonic Institute for the Developing Brain (MIDB), as part of our Brain Health Solutions for All program.

FOOD PROVIDED BY

- Sisters Camelot — grain bowls (rice/quinoa, vegetables), fruit, salad, cornbread
- Balanced and nourishing, aligned with brain health and wellness

AGENDA

2:30-3:00 PM: Lunch + community gathering
3:00-3:05 PM: Welcome
3:05-3:50 PM: Community conversation
3:50-4:05 PM: Breakout groups
4:05-4:25 PM: Community sharing + synthesis
4:25-4:30 PM: Next steps and close
4:30-4:45 PM: Networking
4:45-5 PM: Clean up



The logo features the words "BRAIN HEALTH" in large, bold, green capital letters. Below this, the words "SOLUTIONS FOR ALL" are written in a smaller, bold, pink capital font. The entire logo is set against a light pink rectangular background.

BRAIN HEALTH SOLUTIONS FOR ALL

EVENT FLOW

2:30–3:00 PM | Community Gathering + Food

- Lunch, music, and connection

3:00–3:05 PM | Welcome – Eric Ortiz, Event Lead

- Opening remarks, agenda + goals overview, restorative focus

PART I: COMMUNITY CONVERSATION (3:05 – 3:50 PM)

Restorative talking circle with youth journalists, health experts, community leaders, and audience exploring how we build resilience and strengthen ourselves and our communities.

Participants

- **Molly Dengler** (moderator), co-president of Colectiva Bilingüe, lead professional learning facilitator at World Savvy
- **Dr. Maria Kroupina**, pediatric psychologist and professor at the University of Minnesota, director of Birth to Three Clinic and Early Childhood Mental Health Program at Masonic Institute for the Developing Brain
- **Jackelin Jara Millán**, community leader for Colectiva Bilingüe, representative with Epilepsy Foundation of Minnesota
- **Dr. Alfonso Morales**, medical director, Viva Vitality
- **Dr. Miguel Fiol**, University of Minnesota physician and professor (Department of Neurology, Epilepsy Care Center), leader of Frente Acción de Latinos en Minnesota (FALM)
- **Viviana Salazar**, executive director, Nuestra Lucha MN
- **Jonathan Lehman**, research professional, Community Engagement and Education (CEEEd) Hub, Masonic Institute for the Developing Brain
- **Kamille Wilson**, youth journalist, age 13, 7th grade
- **Elvin Rodriguez Perez**, youth journalist, age 13, 7th grade

Discussion Themes

Resilience in everyday life: What resilience looks like for youth, families, and communities.

Restorative practices and healing: How we respond with care, accountability, and relationship-building.

Mutual aid and community solidarity: How communities support one another through shared resources, trust, and collective care.

Community-driven solutions: Turning lived experience into action to build healthier, more resilient communities.

Community Conversation Questions

Question 1 (Opening Round – Youth Lead)

- 👉 What does resilience mean to you?

Question 2 (Community Reflection)

👉 What is an inspiring example of community resilience you have seen in Minneapolis in the past 6 months?

Question 3 (Action-Oriented)

👉 What is one way you would like to make your community more resilient in the future?

PART II: BREAKOUT GROUPS (3:50 – 4:05 PM)

Small group community conversations to explore actions that can build resilience.

Breakout Prompt (Same for All Groups)

👉 What actions can we take to build more resilience in our communities?

Group 1

- Dr. Maria Kroupina (health expert)
- Molly Dengler (community leader)
- Elvin Rodriguez Perez (youth)

Group 2

- Dr. Miguel Fiol (health expert)
- Jackelin Jara Millán (community leader)
- Kamille Wilson (youth)

Group 3

- Dr. Alfonso Morales (health expert)
- Viviana Salazar (community leader)
- Jonathan Lehman (researcher)



PART III: COMMUNITY SHARE-BACK + SYNTHESIS (4:05 – 4:25 PM)

Facilitator: Eric Ortiz

Each group shares:

- Key insights from your group
- Action ideas for our community

(5 minutes per group)

Close with synthesis:

- Highlight common themes
- Emphasize community power + shared responsibility

PART IV: EVENT CLOSE (4:25 – 4:30 PM)

- Final reflections

- Acknowledge voices and stories
- Reinforce importance of community, connection, and action

4:30–4:45 PM | Networking

- Informal conversations
- Connect with speakers and community members

4:45 –5:00 PM | Clean Up

Navigating Stress, Building Resilience

Read. Watch. Listen.

Conversaciones de Salud



Podcast (English)



Podcast (Spanish)



Foro Comunitario de Soluciones de Salud Cerebral para Todos Construyendo Resiliencia con Jóvenes y Familias



Sábado, 9 de mayo |



2:30 PM – 5:00 PM CT



New City Center (Cedar Room)

3104 16th Ave S, Minneapolis, MN 55407



Asistencia esperada: 50–75 miembros de la comunidad

OBJETIVOS DEL EVENTO

- Crear un espacio acogedor para conversación sobre el estrés, el trauma y la resiliencia.
- Conectar a jóvenes, familias y miembros de la comunidad con expertos en salud y líderes locales.
- Centrar la voz y el liderazgo juvenil a través del periodismo y la narración de historias.
- Compartir estrategias prácticas para manejar estrés y fortalecer el bienestar emocional.
- Generar ideas y acciones impulsadas por comunidad para construir resiliencia.

CONTEXTO DEL EVENTO

Este encuentro intergeneracional reúne a jóvenes, familias, miembros de la comunidad y expertos para explorar cómo el estrés y el trauma dan forma al desarrollo del cerebro, las relaciones y el bienestar, y cómo la resiliencia puede fortalecerse a lo largo de toda la vida. Desde la primera infancia hasta la adolescencia, las experiencias de estrés influyen en cómo aprendemos, nos conectamos y prosperamos. Con el apoyo adecuado, las personas y las comunidades pueden construir bienestar a largo plazo. Los periodistas comunitarios juveniles liderarán conversaciones con expertos en salud, líderes comunitarios y profesionales en neurociencia, apoyo familiar y redes de ayuda mutua, compartiendo estrategias prácticas para manejar el estrés, fortalecer el bienestar emocional y construir soluciones impulsadas por la comunidad. El evento se basa en un podcast liderado por jóvenes sobre el estrés y la resiliencia y centra la voz juvenil, la experiencia vivida y el conocimiento comunitario. Organizado por la Strong Mind Strong Body Foundation y su Youth Community Journalism Institute, en colaboración con Carmen Robles and Associates, Conversaciones de Salud, y el Masonic Institute for the Developing Brain (MIDB), como parte de nuestro programa Brain Health Solutions for All.

ALIMENTOS PROPORCIONADOS POR

- Sisters Camelot — tazones de granos (arroz/quinoa, verduras), frutas, ensalada, pan de maíz
- Equilibrado y nutritivo, alineado con la salud cerebral y el bienestar

AGENDA

2:30-3:00 PM: Almuerzo + reunión comunitaria

3:00-3:05 PM: Bienvenida

3:05-3:50 PM: Conversación comunitaria

3:50-4:05 PM: Grupos de trabajo

4:05-4:25 PM: Compartir comunitario + síntesis
4:25-4:30 PM: Próximos pasos y cierre
4:30-4:45 PM: Networking
4:45-5:00 PM: Limpieza

FLUJO DEL EVENTO

2:30 – 3:00 PM | Reunión comunitaria + comida

Almuerzo, música y conexión

3:00 – 3:05 PM | Bienvenida – Eric Ortiz, líder del evento

Comentarios de apertura, resumen de la agenda y objetivos, enfoque restaurativo

PARTE I: CONVERSACIÓN COMUNITARIA (3:05 – 3:50 PM)

Círculo de conversación restaurativo con periodistas juveniles, expertos en salud, líderes comunitarios y el público explorando cómo construimos resiliencia y fortalecemos a nosotros mismos y a nuestras comunidades.

Participantes

- **Molly Dengler** (moderadora), copresidenta de Colectiva Bilingüe, facilitadora principal de aprendizaje profesional en World Savvy
- **Dr. Maria Kroupina**, psicóloga pediátrica y profesora en la Universidad de Minnesota, directora de Birth to Three Clinic y Programa de Salud Mental Infantil Temprana en el Masonic Institute for the Developing Brain
- **Jackelin Jara Millán**, líder comunitaria de Colectiva Bilingüe, representante de la Epilepsy Foundation of Minnesota
- **Dr. Alfonso Morales**, director médico, Viva Vitality
- **Dr. Miguel Fiol**, médico y profesor de la Universidad de Minnesota (Departamento de Neurología, Centro de Atención de Epilepsia), líder de Frente Acción de Latinos en Minnesota (FALM)
- **Viviana Salazar**, directora ejecutiva, Nuestra Lucha MN
- **Jonathan Lehman**, profesional de investigación, Community Engagement and Education (CEE) Hub, Masonic Institute for the Developing Brain
- **Kamille Wilson**, periodista juvenil, edad 13, 7º grado
- **Elvin Rodriguez Perez**, periodista juvenil, edad 13, 7º grado

TEMAS DE DISCUSIÓN

Resiliencia en la vida cotidiana: cómo se ve la resiliencia para jóvenes, familias y comunidades.

Prácticas restaurativas y sanación: cómo respondemos con cuidado, responsabilidad y construcción de relaciones

Ayuda mutua y solidaridad comunitaria: cómo las comunidades se apoyan entre sí a través de recursos compartidos, confianza y cuidado colectivo.

Soluciones impulsadas por la comunidad: convertir la experiencia vivida en acción para construir comunidades más saludables y resilientes.

PREGUNTAS DE LA CONVERSACIÓN COMUNITARIA

Pregunta 1 (Ronda de apertura – liderada por jóvenes)

👉 ¿Qué significa la resiliencia para ti?

Pregunta 2 (Reflexión comunitaria)

👉 ¿Cuál es un ejemplo inspirador de resiliencia comunitaria que has visto en Minneapolis en los últimos 6 meses?

Pregunta 3 (Orientada a la acción)

👉 ¿Cuál es una forma en la que te gustaría hacer tu comunidad más resiliente en el futuro?

PARTE II: GRUPOS DE TRABAJO (3:50 – 4:05 PM)

Conversaciones comunitarias en grupos pequeños para explorar acciones que pueden construir resiliencia.

Pregunta del grupo (igual para todos los grupos)

👉 ¿Qué acciones podemos tomar para construir más resiliencia en nuestras comunidades?

Grupo 1

- Dr. Maria Kroupina (experta en salud)
- Molly Dengler (líder comunitaria)
- Elvin Rodriguez Perez (joven)

Grupo 2

- Dr. Miguel Fiol (experto en salud)
- Jackelin Jara Millán (líder comunitaria)
- Kamille Wilson (joven)

Grupo 3

- Dr. Alfonso Morales (experto en salud)
- Viviana Salazar (líder comunitaria)
- Jonathan Lehman (investigador)

PARTE III: COMPARTIR COMUNITARIO + SÍNTESIS (4:05 – 4:25 PM)

Facilitador: Eric Ortiz

Cada grupo comparte:

Ideas clave de su grupo

Ideas de acción para nuestra comunidad

(5 minutos por grupo)

Cierre con síntesis:

- Destacar temas comunes
- Enfatizar el poder comunitario + responsabilidad compartida

PARTE IV: CIERRE DEL EVENTO (4:25 – 4:30 PM)

- Reflexiones finales
- Reconocer voces e historias
- Reforzar la importancia de la comunidad, la conexión y la acción

4:30 – 4:45 PM | Networking

- Conversaciones informales
- Conectar con oradores y miembros de la comunidad

4:45 – 5:00 PM | Limpieza

Navegando el estrés, construyendo resiliencia

Leer. Ver. Escuchar.

Conversaciones de Salud



Podcast (Inglés)



Podcast (Español)



What Youth Want You to Know

Youth Community Journalism Podcast | Brain Health Solutions for All

Episode 3: Navigating Stress With Youth and Families

Kamille Wilson and Elvin Rodriguez Perez, 13-year-old seventh graders, are youth journalists at the Strong Mind Strong Body Foundation's Youth Community Journalism Institute. They co-hosted the podcast and wrote about what they learned.

Stress Is Normal, and It Can Make You Stronger

Young people face real pressure every day, but with the right mindset and strategies, stress can become a source of growth and resilience.

By Kamille Wilson

Stress is normal. In fact, it's a part of everyday life.

Don't let people tell you it's not normal, especially as a youth. We hear a lot, "You're too young to have stress." But that isn't true, as we learned in our podcast.

No matter your age, you can experience stress. It can even begin shaping us early in life.

Some common causes of stress include school pressure, friendships, and bullying.

In friendships, you might start to wonder, "Are they annoyed with me?" or "Do they not like me anymore?" Even just thinking about those possibilities can create stress.

Bullying, which isn't always taken seriously, can lead to stress, insecurity, and sometimes even suicidal thoughts.

Trying new things, being in big crowds, hanging out, and meeting new people can all be overwhelming and stressful also.

Finding ways to calm down stress can help. Everyone is different, so find something that works for you. It could be listening to music, talking to a friend, opening up, or taking time to reset and relax.

Don't let stress get in the way of your everyday life. Don't let it control or break you.

Take a break. Take some time to think.

Don't feel weakened by stress. Think of it as a good thing and something you can grow through.

Remember, you are uniquely you, and that is your strength.

Safe Spaces and Strong Relationships Help Young People Handle Stress

Feeling seen and heard gives young people the confidence to face challenges and grow.

By Elvin Rodriguez Perez

Stress is something everyone experiences.

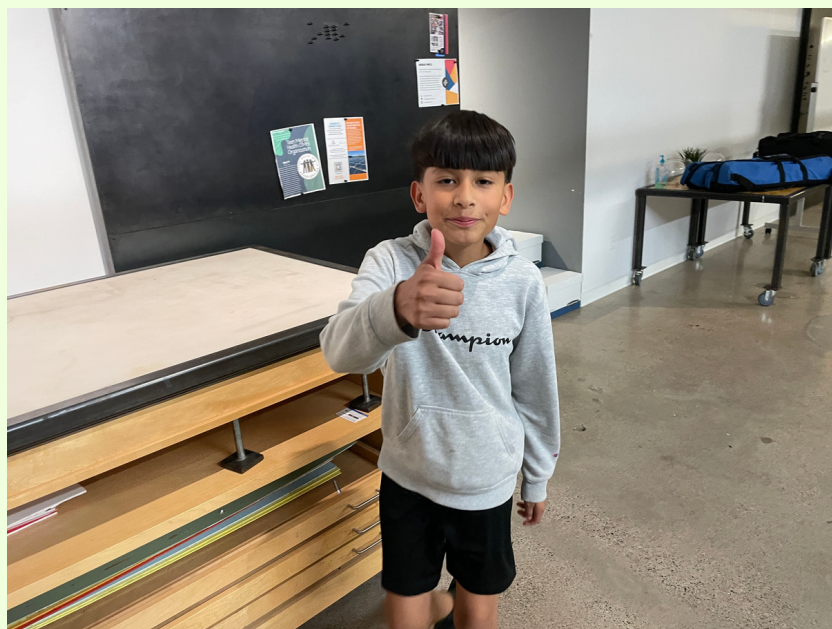
But what we learned in our podcast is that it can affect young people much earlier than many of us realize. Even before we're born, stress can begin shaping how our brains develop and how we respond to challenges later in life.

One of the most important takeaways is how much the environment matters. When young people grow up in a safe, supportive space, it helps them feel comfortable expressing their emotions. That kind of space can be at home, at school, or in the community. When kids feel heard and supported, they are better able to handle stress in healthy ways.

We also learned that relationships play a big role in protecting us from stress. Having people you trust, like friends, family members, or caregivers, can make a huge difference. Even small things, like someone asking "How are you?" and really meaning it, can help someone feel less alone.

Another key lesson is the importance of socializing. Building friendships and connecting with others helps us feel supported and understood. It's not just about having a lot of friends, but about having people you can trust and talk to when things get hard.

In the end, stress is a part of life, but we're not meant to deal with it alone. Safe spaces, strong relationships, and meaningful connections can help young people build resilience and grow stronger over time.



Lo Que los Jóvenes Quieren que Sepas

*Podcast de Periodismo Comunitario Juvenil | Brain Health Solutions for All
Episodio 3: Navegando el Estrés con Jóvenes y Familias*

Kamille Wilson y Elvin Rodriguez Perez, estudiantes de séptimo grado de 13 años, son periodistas juveniles en el Youth Community Journalism Institute de la Strong Mind Strong Body Foundation. Ellos copresentaron el podcast y escribieron sobre lo que aprendieron.

El Estrés Es Normal y Puede Hacerte Más Fuerte

Los jóvenes enfrentan presión real todos los días, pero con la mentalidad y las estrategias adecuadas, el estrés puede convertirse en una fuente de crecimiento y resiliencia.

Por Kamille Wilson

El estrés es normal. De hecho, es parte de la vida cotidiana.

No dejes que la gente te diga que no es normal, especialmente siendo joven. Escuchamos mucho: “Eres demasiado joven para tener estrés.” Pero eso no es cierto.

No importa tu edad, puedes experimentar estrés. Incluso puede empezar a moldearnos desde muy temprano en la vida.

Algunas causas comunes de estrés incluyen la presión escolar, las amistades y el acoso escolar (bullying).

En las amistades, podrías empezar a preguntarte: “¿Están molestos conmigo?” o “¿Ya no les caigo bien?” Incluso solo pensar en esas posibilidades puede generar estrés.

El bullying, que no siempre se toma en serio, puede causar estrés, inseguridad y, a veces, incluso pensamientos suicidas.

Probar cosas nuevas, estar en multitudes grandes, salir con amigos y conocer gente nueva también puede ser abrumador y estresante.

Encontrar formas de calmar el estrés puede ayudar. Todas las personas son diferentes, así que encuentra lo que funcione para ti. Puede ser escuchar música, hablar con un amigo, abrirte con alguien o tomarte un tiempo para reiniciarte y relajarte.

No dejes que el estrés interfiera con tu vida diaria. No dejes que te controle ni que te rompa.

Tómate un descanso. Tómate un tiempo para pensar.

No te sientas debilitado por el estrés.

Piénsalo como algo bueno y como algo a través de lo cual puedes crecer.

Recuerda: eres único, y esa es tu fortaleza.

Los Espacios Seguros y las Relaciones Fuertes Ayudan a los Jóvenes a Manejar el Estrés

Sentirse visto y escuchado les da a los jóvenes la confianza para enfrentar desafíos y crecer.

Por Elvin Rodriguez Perez

El estrés es algo que todas las personas experimentan.

Pero lo que aprendimos en nuestro podcast es que puede afectar a los jóvenes mucho antes de lo que muchos imaginamos. Incluso antes de nacer, el estrés puede comenzar a influir en cómo se desarrolla nuestro cerebro y cómo respondemos a los desafíos más adelante en la vida.

Una de las lecciones más importantes es cuánto importa el entorno. Cuando los jóvenes crecen en un espacio seguro y de apoyo, se sienten más cómodos expresando sus emociones. Ese tipo de espacio puede estar en el hogar, en la escuela o en la comunidad. Cuando los niños se sienten escuchados y apoyados, pueden manejar el estrés de manera más saludable.

También aprendimos que las relaciones juegan un papel clave en protegernos del estrés. Tener personas en quienes confiar, como amigos, familiares o cuidadores, puede marcar una gran diferencia. Incluso cosas pequeñas, como que alguien te pregunte “¿Cómo estás?” y realmente lo diga en serio, pueden ayudar a que una persona se sienta menos sola.

Otra lección clave es la importancia de socializar. Construir amistades y conectar con otras personas nos ayuda a sentirnos apoyados y comprendidos. No se trata de tener muchos amigos, sino de tener personas en quienes puedas confiar y con quienes puedas hablar cuando las cosas se ponen difíciles.

Al final, el estrés es parte de la vida, pero no estamos destinados a enfrentarlo solos. Los espacios seguros, las relaciones fuertes y las conexiones significativas pueden ayudar a los jóvenes a desarrollar resiliencia y fortalecerse con el tiempo.



Key Lessons for Youth, Families, and Communities

Youth Community Journalism Podcast | BrainHealth Solutions forAll

Episode 3: Navigating Stress With Youth and Families

1. Stress Is Part of Life, But Not All Stress Is the Same 🧠

Big takeaway: Stress isn't always harmful. It depends on the level of support around you.

Key lessons:

- Stress can be positive (tolerable) or harmful (toxic).
- New experiences (first day of school, meeting new people) can build resilience.
- Toxic stress happens when challenges are intense, prolonged, and unsupported.
- Support from caregivers and community is what makes stress manageable.

Youth-friendly angle: Feeling nervous before something new is normal. It can actually help you grow if you're supported.

2. The Brain Develops Fast, Especially Early in Life 🧒

Big takeaway: The earliest years shape how the brain grows and responds to stress.

Key lessons:

- Brain development starts before birth and accelerates in the first 1,000 days.
- By age 2, the brain forms about 80% of its neural connections.
- Early experiences, both positive and negative, have lasting effects.
- Language, interaction, and environment actively shape brain development.

Big insight: The brain is built through experience, especially in early childhood.

3. Relationships Are the No. 1 Protection Against Stress 🤝

Big takeaway: Strong, supportive relationships protect the brain from toxic stress.

Key lessons:

- Safe, consistent relationships create a sense of security and trust.
- Parents, caregivers, and trusted adults act as a buffer during stressful moments.
- Attachment in early life becomes a lifelong foundation for resilience.
- Even during traumatic events, children with support do significantly better.

Youth-friendly angle: Having someone you trust, who you can go to when things feel hard, matters more than anything.

4. Community and Connection Are Essential to Brain Health 🌍

Big takeaway: Humans are wired for connection. Community helps our brains function better.

Key lessons:

- Social interaction is essential for healthy development.

- Some people recharge socially; others need quiet time.
- Healthy coping can include:
 - Talking to someone you trust
 - Reading or spending time alone
 - Connecting with nature or animals
- Self-awareness is key: learn what works for you.
- Don't compare your coping style to others.

Biginsight: Resilience is personal.

9. Speak Up. Don't Stay Silent. 🗨️

Big takeaway: Expressing yourself is critical for mental health.

Key lessons:

- Bottling up emotions increases stress.
- Speaking up helps you get support and feel understood.
- Asking for help is a strength, not a weakness.
- Communication builds stronger relationships and communities.

Youth-friendly angle: You lose nothing by speaking up. But you can gain connection, support, and relief.

10. Purpose, Dreams, and Connection Build Resilience ✨

Big takeaway: Hope and purpose help you push through stress.

Key lessons:

- Having goals and dreams gives you direction during hard times.
- Passion and purpose create positive feelings and motivation.
- Resilience isn't just external. It comes from within.
- Growth happens when you combine internal strength + external support.

Powerful quote (core idea): There's no single "magic" solution. Resilience comes from relationships, purpose, and who you are.

The Strongest Core Messages

If you remember five things:

1. Stress is normal. But support determines whether it helps or harms.
2. Early relationships shape brain development for life.
3. Connection and community are essential, not optional.
4. Small actions — listening, asking, showing care — matter.
5. You are not alone. Resilience is built together.

Lecciones Clave para Jóvenes, Familias y Comunidades

Podcast de Periodismo Comunitario Juvenil | BrainHealth Solutions for All

Episodio 3: Navegando el Estrés con Jóvenes y Familias

1. El estrés es parte de la vida, pero no todo el estrés es igual 🧠

Idea principal: El estrés no siempre es dañino. Depende del nivel de apoyo que tengas a tu alrededor.

Lecciones clave:

- El estrés puede ser positivo (tolerable) o dañino (tóxico).
- Las nuevas experiencias (primer día de escuela, conocer gente nueva) pueden desarrollar resiliencia.
- El estrés tóxico ocurre cuando los desafíos son intensos, prolongados y sin apoyo.
- El apoyo de cuidadores y de la comunidad es lo que hace que el estrés sea manejable.

Enfoque para jóvenes: Sentirse nervioso antes de algo nuevo es normal. De hecho, puede ayudarte a crecer si tienes apoyo.

2. El cerebro se desarrolla rápidamente, especialmente en los primeros años de vida 🧠

Idea principal: Los primeros años moldean cómo crece el cerebro y cómo responde al estrés.

Lecciones clave:

- El desarrollo del cerebro comienza antes del nacimiento y se acelera en los primeros 1,000 días.
- A los 2 años, el cerebro forma aproximadamente el 80% de sus conexiones neuronales.
- Las experiencias tempranas, tanto positivas como negativas, tienen efectos duraderos.
- El lenguaje, la interacción y el entorno moldean activamente el desarrollo del cerebro.

Gran idea: El cerebro se construye a través de experiencia, especialmente en primera infancia.

3. Las relaciones son la protección número 1 contra el estrés 🤝

Idea principal: Las relaciones fuertes y de apoyo protegen el cerebro del estrés tóxico.

Lecciones clave:

- Las relaciones seguras y consistentes crean una sensación de seguridad y confianza.
- Padres, cuidadores y adultos de confianza actúan como un amortiguador durante momentos de estrés.
- El apego en la vida temprana se convierte en una base de resiliencia para toda la vida.
- Incluso durante eventos traumáticos, los niños con apoyo tienen resultados significativamente mejores.

Enfoque para jóvenes: Tener a alguien en quien confíes, a quien puedas acudir cuando las cosas se sienten difíciles, importa más que cualquier otra cosa.

4. La comunidad y la conexión son esenciales para la salud del cerebro 🌍

Idea principal: Los seres humanos están hechos para la conexión. La comunidad ayuda a que nuestro cerebro funcione mejor.

Lecciones clave:

- La interacción social es esencial para un desarrollo saludable.
- Acciones pequeñas — como preguntar “¿Cómo estás?” — pueden reducir el estrés.
- Sentirse visto y apoyado ayuda a regular las emociones y mejora el bienestar.
- El aislamiento aumenta el estrés; la conexión lo reduce.

Gran idea: La comunidad no es opcional. Es biológica.

5. La cultura y el idioma fortalecen la identidad y la resiliencia

Idea principal: Mantenerte conectado con tu cultura y tu idioma apoya la salud mental.

Lecciones clave:

- Expresarte en tu idioma nativo construye confianza y conexión.
- La identidad cultural proporciona un sentido de pertenencia y fortaleza.
- Las experiencias bilingües y multiculturales enriquecen el desarrollo del cerebro.
- Los espacios comunitarios basados en la cultura crean entornos seguros de apoyo.

Enfoque para jóvenes: Quién eres — tu idioma, tu cultura — es una fortaleza, no algo que debas ocultar.

6. Tu primera comunidad es tu hogar

Idea principal: Las familias fuertes construyen la base de la resiliencia.

Lecciones clave:

- El hogar es donde comienzan la conexión y la confianza.
- Las acciones pequeñas y constantes (escuchar, demostrar cuidado) son las que más importan.
- Las rutinas, el amor y la atención crean seguridad emocional.
- Un entorno familiar de apoyo reduce el estrés tóxico.

Idea poderosa: Lo que sucede en casa moldea cómo te presentas en el mundo.

7. Las acciones pequeñas pueden hacer una gran diferencia

Idea principal: Las acciones simples del día a día pueden abrir la puerta a la conexión y la sanación.

Lecciones clave:

- Preguntar “¿Cómo te sientes?” puede generar confianza y transformación.
- Escuchar es una de las formas más poderosas de apoyo.
- No todos muestran el estrés de la misma manera. Mira más allá.
- Pequeños momentos de cuidado pueden tener un impacto duradero.

Enfoque para jóvenes: No necesitas grandes soluciones. Simplemente estar presente para alguien importa.

8. No hay una sola forma correcta de afrontar el estrés

Idea principal: Cada persona maneja el estrés de manera diferente. Y eso está bien.

Lecciones clave:

- Algunas personas se recargan socialmente; otras necesitan tiempo a solas.
- Las formas saludables de afrontarlo pueden incluir:
 - Hablar con alguien de confianza
 - Leer o pasar tiempo a solas
 - Conectarse con la naturaleza o los animales
- La autoconciencia es clave: aprende qué funciona para ti.
- No compares tu forma de afrontar el estrés con la de otros.

Gran idea: La resiliencia es personal.

9. Habla. No te quedes en silencio. 🗨️

Idea principal: Expresarte es fundamental para la salud mental.

Lecciones clave:

- Reprimir las emociones aumenta el estrés.
- Hablar te ayuda a obtener apoyo y a sentirte comprendido.
- Pedir ayuda es una fortaleza, no una debilidad.
- La comunicación construye relaciones y comunidades más fuertes.

Enfoque para jóvenes: No pierdes nada al hablar. Pero puedes ganar conexión, apoyo y alivio.

10. El propósito, los sueños y la conexión construyen resiliencia ✨

Idea principal: La esperanza y el propósito te ayudan a superar el estrés.

Lecciones clave:

- Tener metas y sueños te da dirección en momentos difíciles.
- La pasión y el propósito generan sentimientos positivos y motivación.
- La resiliencia no es solo externa—viene desde dentro.
- El crecimiento ocurre cuando combinas fortaleza interna + apoyo externo.

Frase poderosa (idea central): No existe una sola solución “mágica”. La resiliencia proviene de las relaciones, el propósito y de quién eres.

Los mensajes centrales más importantes

Si recuerdas cinco cosas:

1. El estrés es normal. Pero el apoyo determina si ayuda o hace daño.
2. Las relaciones tempranas moldean el desarrollo del cerebro para toda la vida.
3. La conexión y la comunidad son esenciales, no opcionales.
4. Las acciones pequeñas — escuchar, preguntar, mostrar cuidado — importan.
5. No estás solo. La resiliencia se construye juntos.

ATTENTION

Community Conversation: Building Resilience With Youth and Families

Saturday, May 9
2:30 p.m.-5 p.m. CT
New City Center
Cedar Room
3104 16th Ave. S
Minneapolis, MN 55407

Food and drinks provided



ATENCIÓN

Conversación Comunitaria: Construyendo Resiliencia Con Jóvenes y Familias

Sábado, May 9
2:30 p.m.-5 p.m. CT
New City Center
Cedar Room
3104 16th Ave. S
Minneapolis, MN 55407

Se ofrecerá comida y bebidas



Thank You — Gracias

Thank all of you
for showing up.
Not just physically.
But with your ideas,
your stories,
and your openness.
These are more than words.
They are a reminder
that resilience
already exists within all of us.
In how we support each other.
In how we listen.
In how we take action.
The next step is simple:
Take one idea
and carry it forward.
In your home.
In your school.
In your community.
That's how
change happens.
Thank you
for making
change happen.

Gracias a todos ustedes
por estar presentes.
No solo físicamente,
sino con sus ideas,
sus historias
y su apertura.
Estas son más que palabras.
Son un recordatorio
de que la resiliencia
ya existe dentro de todos nosotros.
En cómo nos apoyamos unos a otros.
En cómo escuchamos.
En cómo tomamos acción.
El siguiente paso es simple:
Toma una idea
y llévala adelante.
En tu hogar.
En tu escuela.
En tu comunidad.
Así es como
ocurre el cambio.
Gracias
por hacer
que el cambio suceda.



*Learn more about the Strong Mind Strong Body Foundation
and our Youth Community Journalism Institute.*

SMSBF



YCJI

