



FAMILIES

TACKLING TOUGH TIMES

TOGETHER

FAMILIAS UNIDAS ABORDANDO
LOS TIEMPOS DIFÍCILES



FAMILIA

NIÑOS

¡Nos cuidamos uno a otro! Conectividad

Sentirse valorado en la familia es una parte importante para incrementar la resistencia durante la niñez. Animar a nuestros hijos a cuidar de otros y “estar unidos” cuando los tiempos difíciles ocurren los ayuda a sentirse que son parte del algo más grande que ellos mismos. Nuestros niños necesitan sentirse valorados y necesitados en su propia familia. Aunque seguimos practicando distanciamiento social, nuestros niños pueden sentirse como que han perdido el control de conectarse con los que ellos aman. Es importante ayudar a nuestros niños pequeños a estar conectados con esos quienes son importantes para ellos. Estar conectados mientras estamos socialmente distanciados puede ser difícil. Pero podemos ayudar a nuestros niños a encontrar la manera de mantener conexiones importantes.

Haciendo Conexiones

Hay muchos beneficios al hacer conexiones y animar a esos quienes nos importan. Los beneficios incluyen aumento de felicidad y mejor la salud en general. A los niños pequeños les importa estar cerca de los que conocen. Especialmente los miembros de la familia, amigos, maestros y otros miembros de la comunidad. La idea de mantenerlos lejos de otros puede ser extraño para ellos y puede causar estrés. Animar a los niños a mantener conexiones importantes les ayuda a mostrar amabilidad por otros y asegurar el camino para mantener relaciones importantes en su vida.

Envíe Algunas Actividades de Amor

La investigación ha mostrado que abrazar ofrece múltiples beneficios para la salud mientras también reduce los sentimientos de soledad y aislamiento. Los abrazos también fomentan conexiones, pero durante este tiempo podemos tener necesidad de encontrar otras maneras de conectarse con los seres amados. Para ayudar a sus niños a mantener conexiones importantes anímelos a crear un regalo único. EL regalo puede mandarse por correo regular, correo electrónico, o entregarlo en persona sin contacto físico.

- **Pinte las manos y los pies:** Anime a su niño a usar la pintura para hacer huellas de las manos y los pies—si no tiene pintura, intente hacer pintura casera.
- **Envíe abrazos:** Considere trazar a su hijo en un papel grande para mandárselo a sus seres amados. Literalmente puede “[mandar un abrazo](#).”
- **Tiempo especial:** Su niño puede dibujar un recuerdo de un momento especial que haya tenido con ese ser querido. Anímelo a escribir una palabra o un símbolo de cariño.
- **Haga lo propio:** Invitación a su niño a conectarse remotamente como una forma de mostrarle a alguien que es importantes para el/ella. [Usted puede hacer su propio sobre y ordene estampillas en línea](#).
- **Dicte un mensaje:** usted puede apoyar a su hijo dictándole un mensaje especial para incluir con el regalo

Para aprender más acerca de la ciencia detrás de la importancia de escribir para animar a alguien a estar en contacto y unidad en familia puede leer el estudio de abajo:

- [Vinculación desde lejos: Los Efectos de escribir Micro-intervención en la Percepción conexión de padres niños y el bienestar personal](#)
- [El Rol De La Familia Cohesión en el Proceso de la Socialización de los Niños](#)



FAMILIES TACKLING TOUGH TIMES TOGETHER

FAMILIAS UNIDAS ABORDANDO
LOS TIEMPOS DIFÍCILES



¡Nos Cuidamos uno a Otro! Conectividad

Para la mayoría de los adolescentes, la vida está llena de actividades divertidas y tiempo con los amigos. Actividades como esta son importantes para la vida de un adolescente, los que hace que la distancia social especialmente sea más difícil. La pérdida de conexión con los compañeros es dolorosa y puede dar sensación de tristeza. Es importante para nosotros reconocer las emociones que esta realidad puede traer. Podemos fomentar resistencia en nuestros adolescentes ayudándolos a lidiar con las emociones difíciles mostrando compasión y apoyo.

Haciendo conexiones

A veces nuestros adolescentes necesitan un descanso de una situación estresante, pero a la misma vez pueden tener una sensación de conexión con los amigos. Una fuerte conexión con la familia, amigos, maestros, y la comunidad es importante para la emoción social y saludable para los adolescentes.

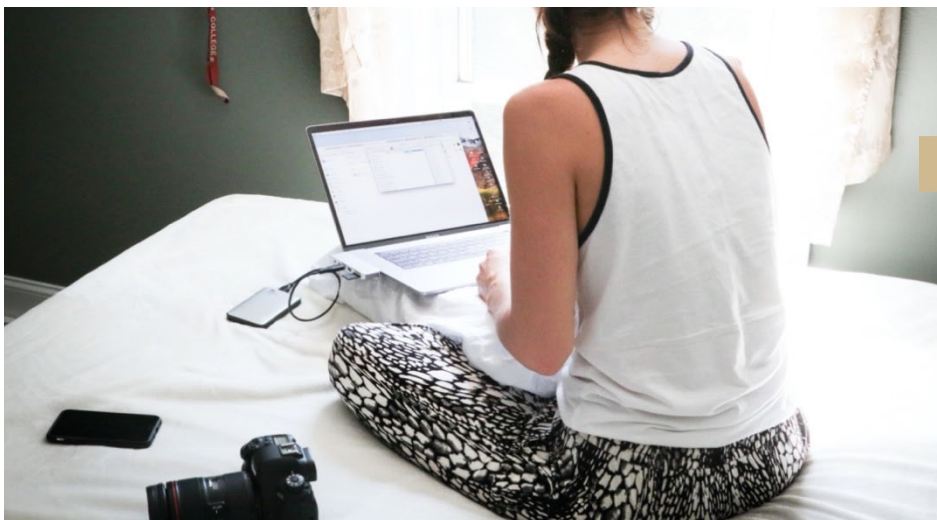
Conectándose por medio de una actividad de reto

El ejercicio puede ayudar a los adolescentes para desestresarse y ofrece una oportunidad de animar a otros. Su adolescente puede escoger algo que disfruta o intentar algo diferente en línea. Los retos pueden agregar interacción a la actividad que de otra manera no tendría sociabilidad. ¡Un reto de mantenerse en forma puede no solamente ayudar sino también a construir conexiones, pero también los ayuda a mantener la mente y el cuerpo activo!

- Un solo día del reto puede conectar a los adolescentes con otros por un corto tiempo. Anime a su adolescente a organizar un reto virtual de estar en forma con sus compañeros, algo como una carrera virtual de 5K (caminata, carrera, o paseo) o una carrera en bicicleta. Al final del día los participantes pueden reunirse para celebrar su éxito.
- Un reto de ponerse en forma puede durar días o semanas y ofrece una oportunidad para que los adolescentes se animen uno a otro. Estos retos de ejercitarse no solo pueden proveer interacción social regularmente, pero también puede ayudar a mantenerlos emocionados. Su adolescente puede animar a sus compañeros a unirse a un reto de largo plazo, o pueden usar una aplicación de ejercicio para conectarse con otros.
- Los retos de ejercicios virtuales pueden durar en una sola sesión virtual. Los adolescentes pueden retarse y enfocarse en una habilidad a la vez, por ejemplo; lagartijas, o aplanadas de longitud. El apoyo durante el reto puede ser proveído por la familia y otros aunque no estén participando.
- En línea, se encuentran muchos retos únicos. Si su adolescente quiere, puede unirse a algún grupo virtual para que el reto continúe por un día o por varios meses. Las oportunidades para animar y crear relaciones son posible por medio de esta clase de retos virtuales.

Para actividades en persona y las regulaciones de distanciamiento social y las limitaciones del contacto personal refiérase a el CDC (por sus siglas en inglés) [CDC Personal and Social Activities Guidelines](#)

Para aprender más acerca de la ciencia detrás de la importancia de crear conexiones, puede leer el estudio de abajo: [Relaciones primero: Creando conexiones que ayudan a los jóvenes a prosperar](#)



FAMILIES

TACKLING TOUGH TIMES

TOGETHER

FAMILIAS UNIDAS ABORDANDO
LOS TIEMPOS DIFÍCILES



FAMILIA

ADULTOS JÓVENES

Nos Cuidamos Uno a Otro! Conectividad

El Coronavirus ha dejado a muchos de nosotros desconectados de nuestro círculo social y de apoyo hasta con esos que estamos con familiares cercanos, la forma de conectar con nuestros amigos y familiares lejanos puede ser muy diferente a lo que es normal. Las relaciones y las conexiones humanas son importantes durante esos tiempos difíciles. Hay formas que podemos activamente conectarnos con otros para que así, podamos recibir el apoyo que necesitamos.

Salud y Conexiones Sociales

[Reciente investigación de neurociencia](#)

Sugiere que los humanos estamos dispuestos para tener conexiones sociales. Durante la historia la humanidad ha sobrevivido mejor cuando viven en grupos y han trabajado juntos para enfrentar los obstáculos y han compartido las tareas. El estar conectados con otras personas quienes se preocupan por nosotros y permanecen junto a nosotros es muy importante, al igual que la importancia, en la seguridad, la comida, y el abrigo.

Fuertes conexiones sociales están conectadas a larga vida, buena salud, recuperarse de la salud. Estima propia, y el sentido de control personal. Además, las relaciones solidas con otros parecen servir como refugio contra la ansiedad, depresión, y estrés, Recuerde—no es necesario la cantidad de amigos que tenemos, pero si la calidad de esas conexiones. Nosotros debemos considerar tomar un “riesgo sabio” y presentarnos nosotros mismos con alguien nuevo.

Recursos de Conexiones e Interacciones Sociales

Conectividad Enfrentando la Incertidumbre

[Qué habilidades humanas que necesitamos en un mundo impredecibles](#) Una plática de TED por Margaret Heffernan enfocada en las habilidades que necesitamos en tiempos de incertidumbre.

Lo que es importante es hablar del énfasis de Herman acerca de la importancia de las relaciones y las conexiones humanas en el tiempo incierto. El estresa que lidiar con lo incierto requiere creatividad y experimentación, lo desconocido no puede ser abordado mediante el enfoque en la eficiencia. Enfocándose más en la situación real nos encontramos y ajustamos a los cambios, contamos con otros en quien confiamos, y usamos nuestros recursos—enfrentamos los retos que encontramos.

Nuestra situación presente puede ser muy diferente a la de otros y no pudimos haberla predicho. No podemos planear para lo desconocido—y no podemos planar para lo desconocido en el futuro. Pero podemos abordar el futuro con sentimiento de imaginación y calculo en nuestra habilidad de conectarnos movernos hacia adelante juntos.

Recursos en video

- [¿Qué Hace Una Buena Vida? Lecciones del Estudio Más Largo en la Felicidad](#)
- [5 Formas de Crear Conexiones Fuertes](#)

Acciones Internas

- Tome tiempo para pensar acerca de lo que lo hace sentirse conectado y apoyado por otros. ¿Hay alguna forma de que usted pueda dar ese mismo apoyo a usted mismo?

Acciones Externas

Considere alcanzar a otros—por correo electrónico, por teléfono, por video, o hasta de la manera antigua—una carta para esas personas que son una parte importante para su apoyo. Incluso solo para dar gracias o para decirles que usted está pensando en ellos, ellos lo agradecerán, y se sentirán menos aislados. Use este tiempo de conexión para apoyar a sus amigos, familiares, y para ayudar a la comunidad con los retos que vengan en el futuro.



FAMILIES

TACKLING TOUGH TIMES

TOGETHER

FAMILIAS UNIDAS ABORDANDO
LOS TIEMPOS DIFÍCILES



FAMILIA

ADULTOS DE
EDAD AVANZADA

¡Nos Cuidamos Uno a Otro! ¡Conectividad!

En tiempos de distanciamiento social, inseguridad, y pérdidas, muchos de nosotros, especialmente los ancianos, pueden sentirse aislados o pueden sentirse solos. Incluso los que vivimos con otros nos podemos sentir aislados durante tiempos estresantes. La forma de conectarnos unos con otros es importante. Las conexiones que son significativas pueden ayudarnos a sentirnos menos solitarios, puede darnos más ánimo, y tener metas, pensar más claro y mejorar el bienestar.

Formando Conexiones Entre Todas las Generaciones

Las relaciones que se expanden en más de una generación son de beneficio para todos, adultos y jóvenes. Ayudar a los ancianos y a los jóvenes a conectarse puede mejorar el sentido de propósito, provee oportunidades de aprender, y fortalece las relaciones. Por ejemplo. Los ancianos quienes pueden estar lejos o separados de los jóvenes en su vida, pueden hacer muchas actividades a distancia. Estas conexiones no solo le dan más sentido a la vida, pero también pueden servir de apoyo a otros miembros de la familia.

Actividades Virtuales de Música y Arte

La música y el arte acercan a las personas y añade sentimiento de conexión, aunque sea de lejos. La música y el arte han demostrado que tienen muchas cosas positivas en la salud mental, particularmente para los ancianos. Los miembros de su familia pueden animarse uno al otro mientras juegan juegos musicales o descubren arte juntos.

- **Comparación de música y arte:** Anime a los miembros ancianos y a los jóvenes de la familia a hablar de su clase de música favorita. Comparen géneros de música juntos y escuchen un concierto en línea. También pueden hacer un recorrido de arte virtualmente. Muchos museos ofrecen recorridos en línea.
- **Compartiendo canciones y arte:** Los ancianos de su familia puede que disfruten enseñarles sus canciones favoritas de su niñez a los miembros de la familia. A cambio, los miembros jóvenes de la familia pueden enseñar a los ancianos una de las canciones favoritas de su niñez. Puede ser muy divertido cantar canciones que tengan movimientos o danzas simples para que toda su familia participe a su propia manera. También pueden compartir fotos de su arte o manualidades favoritas.
- **Nombre una nota o haga una manualidad:** Anime a su familia a murmurar las notas de una canción mientras otros miembros de la familia tratan de adivinar que canción es. También puede jugar un juego de 20 preguntas. Puede animar a los miembros de la familia a que hagan preguntas e intenten adivinar en qué clase de manualidad está usted pensando.
- **Coloreando juntos:** Los ancianos pueden disfrutar colorear con los miembros de familia más pequeños. Esto se puede hacer virtualmente mientras hablan de la actividad juntos.

Para aprender más de la ciencia detrás de la importancia de las conexiones familiares con los adultos de edad avanzada y los beneficios de la música, puede leer el estudio de abajo:

- [Mantenga su Mente Joven con Música](#)
- [¿Cómo la Música Beneficia la Salud de los Adultos de Edad Avanzada](#)
- [Aislamiento Social, Soledad en Ancianos Posee Riesgos de Salud](#)
- [Comparta a Cualquier Edad: Los Beneficios de Relaciones Intergeneracionales](#)



FAMILIES

TACKLING TOUGH TIMES

TOGETHER

FAMILIAS UNIDAS ABORDANDO
LOS TIEMPOS DIFÍCILES



¡Nos Cuidamos Uno a Otro! Conectividad

Aunque los miembros de la familia están en el mismo lugar diariamente, puede ser difícil conectarse uno con el otro. También puede ser difícil conectarse con los miembros de la familia y amigos quienes no viven con nosotros o no podemos visitar mientras estamos en distanciamiento social. Construir y guardar conexiones positivas con la familia y los amigos puede ser más difícil cuando estamos estresados y ansiosos.

La conexión social es muy importante para proteger a los adultos, niños, y familias. Ayuda a reducir el estrés, construye relaciones, mejora nuestras habilidades para sobrepasar, y puede mejorar nuestra salud física y mental necesitamos sentirnos amados, queridos, comprendidos, y recibir atención positiva de otros. La buena noticia es que las personas a quienes pedimos apoyo también están dispuestas a ayudar y conectar con nosotros.

Acciones Internas

Mantener relaciones de apoyo y fuertes conexiones con otros en la vida nos ayuda durante los tiempos inciertos y pueden ayudar a crear fortaleza. Acá hay algunas cosas que puede hacer para construir conexiones:

- **Cheque a los miembros de su familia individualmente.** Tome un momento para preguntar cómo le ha ido ese día. Pregunte como se siente o invítelos a que le muestren una foto o imagen que hable del estado de ánimo en que están. Es fácil distraerse de la vida, pero tomar tiempo para escuchar y estar presente en el momento solo toma unos minutos y puede llegar muy lejos además de construir y mantener relaciones y fuertes conexiones.
- **Muestre compasión y amabilidad.** Animando a los miembros de la familia a compartir sus emociones negativas o sus preocupaciones sin ignorar o disminuir que puede causar ansiedad. Si su familiar ve que usted está realmente preocupado y tiene compasión por su bienestar, ellos se preocuparán menos.

Acciones Externas

Planee una tarde de socialización en el patio, en su vecindario. Considere organizar un evento donde amigos o vecinos se reúnan en el patio, el porche, el parque, o en un espacio comunitario donde puedan mantener la distancia social. Anime a conversaciones distanciada para construir un sentido de conexión y ayude a construir relaciones. Las familias, vecinos, y amigos pueden disfrutar de hacerse señales mientras se mantienen lejos, pero hablando con esos a quienes no han visto en mucho tiempo. Refiérase a las recomendaciones [del CDC en actividades diarias](#) para mas información en cómo mantenerse seguro afuera en su comunidad.

Para más información acerca de los beneficios de sentarse afuera, puede leer:

- [Recobrando el arte perdido de sentarse en el patio](#)
- [Sentarse en el Porche puede ser bueno para su salud](#)

Algunos materiales en esta página fueron adaptados de:

- [Influencias de la conexión sociales el comportamiento en niños pequeños: Una investigación longitudinal usando GUiNZ reporte de datos de investigación](#)
- [Abrazos – 7 respaldados por la ciencia y beneficios](#)
- [Conexiones sociales: Factores protegidos & promovidos](#)



College of Health and
Human Sciences