FAMILIES TOGETHER

TACKLING TOUGH TIMES

FAMILIAS UNIDAS ABORDANDO LOS TIEMPOS DIFÍCILES

FAMILIA

ADOLESCENTES

¡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

© 2020 Purdue University