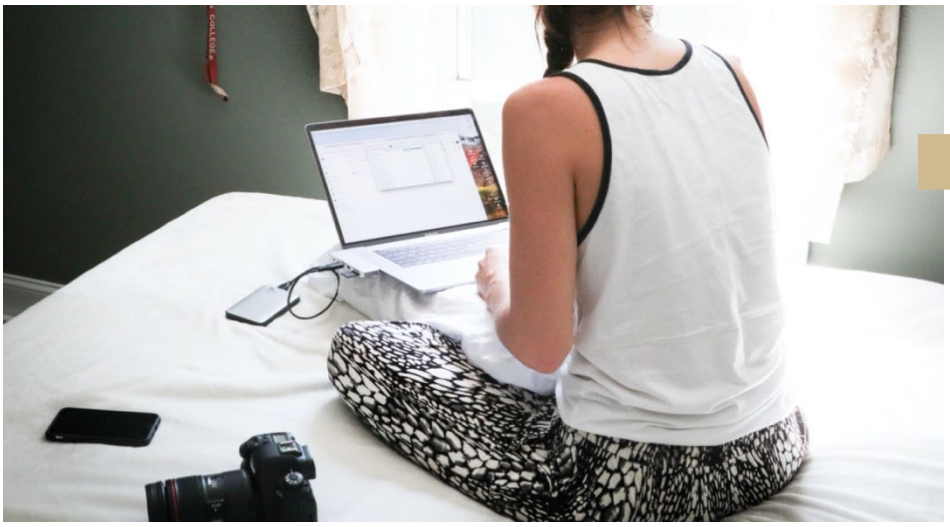

FAMILIES TOGETHER

TACKLING TOUGH TIMES

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 Hefferman 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.

PURDUE UNIVERSITY | College of Health and Human Sciences

© 2020 Purdue University

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.

© 2020 Purdue University