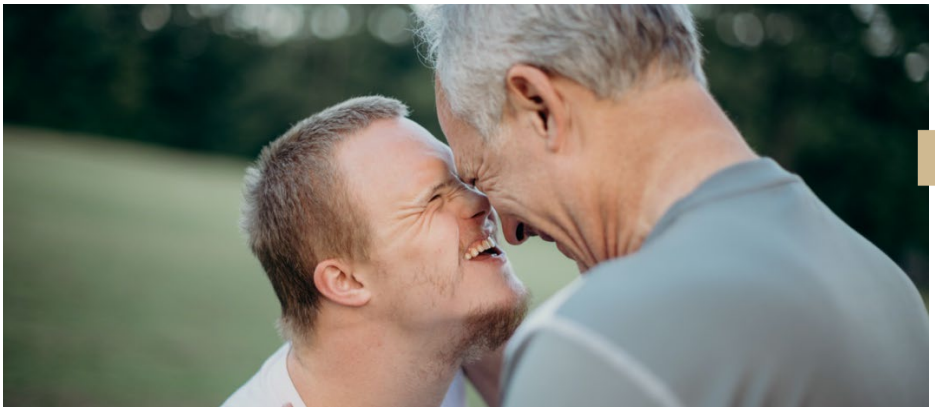

FAMILIES TACKLING TOUGH TIMES TOGETHER

FAMILIAS UNIDAS ABORDANDO LOS TIEMPOS DIFÍCILES

FAMILIA

¡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 nuestras 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 fuetes 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 mantienes 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

PURDUE UNIVERSITY | College of Health and Human Sciences

© 2020 Purdue University