



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](#)