



# FAMILIES

TACKLING TOUGH TIMES

# TOGETHER

FAMILIAS UNIDAS ABORDANDO  
LOS TIEMPOS DIFÍCILES



FAMILIA

NIÑOS

## Nuestra Familia Puede Hacerlo! Compartiendo Un Panorama Positivo

Nuestra familia posiblemente está compartiendo más tiempo por la pandemia. Mientras algunos niños se sienten tristes, enojados, o frustrados por no poder hacer y disfrutar las cosas que les gusta. Ayudar a nuestros niños a crear fortaleza es más fácil cuando los ayudamos a enfocarse en lo que Pueden hacer en lugar de lo que no pueden hacer. Ser agradecidos es una forma de ayudar a los niños a ver las cosas positivamente. Nosotros podemos ayudarlos a crear fortaleza para que piensen positivamente por las cosas que están agradecidos.

### Animar y Pensar Positivamente

Los beneficios de ser positivos son infinitos. La positividad ayuda a los niños a mejorar con las dificultades Y también ayuda a construir las aptitudes. Cuando nuestros hijos se sienten mejor de ellos mismos y su alrededor. Es más fácil para ellos expresar sus emociones en una manera positiva. Es importante animarlos, aunque sean muy chicos. Cuando animamos a nuestros hijos, les ayudamos a construir su estima propia y su espíritu de “puedo hacerlo.” Los niños modelan lo que ven- si nosotros los animamos diariamente, ellos aprenden los beneficios de animar a otros.

### Llenando la Cubeta de Otros Con Actos Positivos

Llenar la cubeta de otro con cosas positivas puede ser divertido para los niños y compartir esa positividad, gratitud, y alegría. Llenar la cubeta puede ser tan fácil como decir o hacer algo bueno por otra persona, cada vez que su hijo o miembro de la familia hace algo o dice algo bueno por alguien. ¡Invitarlos a algún lugar, escribir una nota o poner una piedrita en la cubeta de alguien! [presione aquí](#) para ver un ejemplo de como esta actividad puede hacerse con niños pequeños.

### Materiales

- Puede usar cosas que ya tiene en casa, cosas como jarros de vidrio o botes plásticos y llenarlos de cosas o juguetes pequeños
- Una alternativa a una cubeta puede ser un poster y usando símbolos como palomitas o calcomanías y colgarlo en el refrigerador. Anime a su niño a llenar esas cubetas o poster de otro, así como llenan el suyo propio.
- Hay muchos libros para niños pequeños para ayudarlos a aprender como llenar la cubeta de otros. Usted puede disfrutar ver “ [Fill a Bucket by Carol McCloud](#).” ¿Has Llenado la Cubeta Hoy? Junto a su niño.

### Ideas

- Para niñitos, considere usar lenguaje de señas para ayudarlos a llenar su “cubeta.” Ayudar a llenar su cubeta puede ser tan fácil como enseñar a ese niñito a hablar con lenguaje de señas para decir “gracias” o “por favor”.

La actividad anterior fue adaptada de:

- [Fill a Bucket by Carol McCloud](#).

Para aprender más de la ciencia detrás de como llenar la cubeta y formación de carácter lea:

- [The effect of character education literature of bucket filling strategies on the ability of 5-year-old students to self-regulate in a Montessori classroom](#)
- [Proactive measures in combating bullying in schools: examining the effectiveness of the Bucket Fillers program in character building education](#)



# FAMILIES

TACKLING TOUGH TIMES

# TOGETHER

FAMILIAS UNIDAS ABORDANDO  
LOS TIEMPOS DIFÍCILES



FAMILIA

ADOLESCENTES

## ¡Nuestra Familia Puede Hacerlo! Compartiendo Un Panorama Positivo

Muchas personas experimentan espacios de gratitud aun cuando las cosas están difíciles. Sentirse agradecidos por lo que tenemos (en lugar de preocuparse por lo que no tenemos) ayuda en diferentes áreas de nuestra vida. Un panorama positivo y un sentido de gratitud puede ayudar a aliviar el estrés y elevar la habilidad de hacerlo de nuevo, aunque las cosas no salgan de la forma que queremos. A veces, salir a caminar por el vecindario, sentir el sol puede ser un placer con un significado especial. Preparar la comida, disfrutarla lentamente con su familia puede traer momentos de alegría y risas. También podemos apreciar los momentos en silencio abrazar a una mascota o ver una película con la familia. Pensar en lo que estamos agradecidos puede ayudar a apreciar más la comodidad de nuestra casa y a nuestra familia cuando todo está fuera de control.

### Mostrando Nuestra Gratitud

Los estudios mentales prueban que mostrar emociones positivas, como la gratitud, puede ser bueno para nuestro cuerpo y mente. Compartir la gratitud puede elevar instantáneamente nuestro estado de ánimo e incrementar el panorama positivo lo cual nos ayuda a compartir la positividad con otros. La positividad es una parte importante para crear resistencia. Cuando vemos las cosas de forma positiva, podemos lidiar mejor con el estrés de la vida.

#### Actividad de desafío de Gratitud

Pregúntese a usted mismo; ¿a quién o por qué está agradecido? Puede sentirse agradecido por algo especial o importante, o puede estar agradecido por algo pequeño – siempre que sea una cosa buena o lo haga sentirse bien. ¡Es bueno ser específico por lo que está agradecido para escribir y recordar eventos memorables! Rétese a encontrar o ver lo bueno en su vida diaria, grande o pequeño. ¡Mientras más encuentre, mejor! Abajo hay algunas ideas de cómo mantener nota de que o por quien esta agradecido.

- Mantenga un diario de gratitud toda la semana. Cada vez que escriba un agradecimiento más asegúrese de listar tres cosas o personas por las que esté agradecido, y por qué.
- Cree un video de usted solo o con su familia y grabe porque está agradecido. En el video, mencione tres cosas o personas por las que es esta agradecido. Use #gratitud cuando comparta el video con familiares y amigos.
- Tome fotos que muestren porque esta agradecido. Tal vez quiera compartir las fotos en su red social con #gratitud.
- Dé gracias. Escriba una carta para alguien y dígame que está agradecido por el/ella/ellos.
- Actividad para la cena en la mesa. Empiece una tradición diaria de gratitud con su familia. Durante la comida, vaya dando la vuelta por la mesa animando a cada persona a compartir algo por lo que este agradecido. Tal vez quiera usted también integrar una rutina nocturna de agradecimiento. Dígame a su familia que nombre una cosa que les gusto durante ese día.
- Celebre sus errores. La gratitud no es perfección. A veces es más beneficioso pensar en porque está agradecido cuando las cosas no salen como queremos o cuando las cosas están difíciles.

Al final de la semana, tome unos minutos para reflexionar en su semana de agradecimiento. ¿Descubrió cosas por las que está agradecido y que antes no las había notado? ¿Cómo puede continuar pensando en las cosas por las que está agradecido?

La actividad anterior fue adaptada de [Thanks! A strengths-based gratitude curriculum for tweens and teens by Greater Good Science](#)

Para aprender más acerca de la ciencia detrás de los beneficios de la gratitud, puede leer el estudio listado abajo: [Happiness intervention decreased pain and depression, boosts happiness among primary care patients](#)



# FAMILIES

TACKLING TOUGH TIMES

# TOGETHER



FAMILIA

ADULTOS JÓVENES

## Our ¡Nuestra Familia Puede Hacerlo! Compartiendo Un Panorama Positivo

Seamos realistas—esta pandemia apesta. Da miedo y nos ha roto el corazón y a puesto de cabeza muchas cosas. También ha traído montañas de pérdidas: ha habido muchas pérdidas, como las pérdidas de vidas la pérdida de trabajos. Estamos enfrentado muchas pérdidas como: pérdida de recursos, pérdida de libertad, pérdida de contacto social, pérdida de experiencias, y oportunidades por las cuales estábamos esperando. Muchos de nosotros nos sentimos que no tenemos control.

### Pero lo Podemos Tener

Es verdad, no podremos controlar la expansión del Corona Virus (COVID-19) o la economía o cuando regresar a la escuela o trabajo. Pero podemos controlar nuestras acciones y como respondemos a lo que pensamos y sentimos. Enfoquémonos en encontrar momentos de gratitud durante el día. Para aprender algunas formas como podemos tener un poco más de control, enfoquemos en “sacar la contaminación mental.”

#### *La contaminación mental (deseo, optimismo, confianza)*

La historia de Heather, miembro del grupo Familias Unidas (Families Together) en un momento difícil de mi vida, gané conocimiento que se quedó conmigo. Estaba distraída lavando platos y miré hacia arriba para ver la botella de jabón que estaba sobre el lavaplatos—mis ojos se clavaron en la etiqueta, literalmente miré la frase “contaminación mental” me impactó. Pensé—eso es lo que estoy experimentando en este momento. Estoy agotada con la mente contaminada. Después giré la botella un poco y vi “alrededor” al final de la línea de arriba, pero bueno—seguí con eso. Y desde ese día, la frase me ha servido.

La humanidad está severamente hecha para a retener las experiencias negativas.

Cuando tenemos pensamientos negativos acerca de nuestros malos pasos, fracasos, derrotas, y desastres se quedan en nuestra mente para contaminarla y puede ser tan fuerte que puede obstruir el fluido de nuestros pensamientos, y mata nuestra creatividad. En lugar de acariciarlas y retenerlas, necesitamos encontrar formas de identificarlas, recogerlas y botarlas en la basura. ¿Se desaparecerá la basura de una buena vez? Nos guste o no—es una opción y es un proceso. Pero creo que lo podrá hacer. Como yo lo hice, esa práctica hace fácil separar la basura y encontrar las gemas y practicar la gratitud.

#### Recursos en Video

- [https://www.ted.com/talks/dan\\_gilbert\\_the\\_surprising\\_science\\_of\\_happiness](https://www.ted.com/talks/dan_gilbert_the_surprising_science_of_happiness)
- [https://www.ted.com/talks/david\\_steindl\\_rast\\_want\\_to\\_be\\_happy\\_be\\_grateful](https://www.ted.com/talks/david_steindl_rast_want_to_be_happy_be_grateful)

#### Acciones Internas

- Tome control de sus pensamientos separando tiempo, 10 minutos únicamente para meditar.
- Cuando le pasen cosas buenas, pause y piense en lo que pasó—su mente necesita más tiempo para procesar las experiencias positivas.

- Cada vez que experimente retraso o fracaso—rétese usted mismo a considerar los últimos cinco logros, y/o las cosas realmente buenas en su vida. Las investigaciones indican que la relación 1.5 es la proporción de negativo a positivo que nuestra mente necesita.

#### *Acciones Externas*

- Dirija su energía y productividad hacia afuera buscando basura y recogiéndola literalmente, ejercitándose o ayudando a otros desde lejos.
- Escriba una nota para cada uno de los que viven con usted, si vive solo, escriba un corto correo electrónico a amigos o familiares para compartir algo por lo que está agradecido.

Además, si está pasando un momento en que siente que las cosas se están saliendo de control, trate una actividad como la que sugiere por la doctora Sarah Allen: <https://drsarahallen.com/> Para empezar, busque un lugar cómodo para sentarse, después (si se siente cómodo) cierre los ojos y respire profundo un par de veces. Respire por la nariz (cuente a tres) y exhale por la boca (cuente a tres)

Ahora abra los ojos y vea alrededor suyo. Nombre en voz alta:

- 5- cosas que pueda ver (puede ver adentro y por la ventana)
- 4- cosas que pueda sentir (la suavidad de su piel, la textura de la tela de su silla). ¿Como se siente la silla? ¿Qué está frente a usted que pueda tocar?
- 3- cosas que pueda escuchar (el ruido de los carros, el cantar de los pájaros afuera). Cuando estamos en silencio es cuando estamos escuchando. Las cosas en su cuarto que constantemente hacen ruido, pero típicamente no lo escuchamos.
- 2- cosas que pueda oler (¡¡deseamos que no sea nada desagradable!!).
- 1- cosa que pueda saborear. Sería de beneficio tener algo de comer a la mano cuando esté haciendo este ejercicio. Siempre puede dejar su silla para ir a comer lo que haya escogido, dé un mordisco y déjelo en su boca por unos segundos mientras saborea lo que come.

Respire profundamente hasta el final.

#### *Acciones Externas*

A veces hasta las pequeñas cosas, como limpiar u organizar un espacio, puede ayudar a sentir más control. Y (como bono) ¡esas pequeñas cosas pueden ayudar a otras personas que vivan con usted! Tome control escogiendo o completando un proyecto pequeño en casa que sea manejable y que lo beneficie a usted mismo o a alguien que viva allí.



# FAMILIES

TACKLING TOUGH TIMES

# TOGETHER

FAMILIAS UNIDAS ABORDANDO  
LOS TIEMPOS DIFÍCILES



**FAMILIA**

ADULTOS DE  
EDAD AVANZADA

## ¡Nuestra Familia Puede Hacerlo! Compartiendo Un Panorama Positivo

Es difícil estar lejos de los que amamos, aunque sea para nuestra propia protección y la protección de otros. Compartir recuerdos puede ayudar a nuestras familias a sentirse conectados para poder expresar nuestra gratitud y sobrellevar las dificultades. Reflexionar en los recuerdos también puede ayudar a elevar sentimientos de felicidad y ofrecernos un descanso de nuestro caótico mundo. Puede ser de beneficio hacer una pausa, respirar profundamente, y reflexionar en los recuerdos agradables de nuestro pasado y dar gracias.

### Compartiendo Recuerdos

Compartir recuerdos es una buena forma de estar conectados con otros y compartir por lo que estamos agradecidos y porqué lo estamos. Hablar de los logros, como el nacimiento de un bebé o una boda, puede traer buenos momentos y recordarnos de las bendiciones recibidas. Recordar cosas pequeñas que han pasado también es importante recordarlas y compartirlas. Los recuerdos que queramos compartir pueden incluir algo tan simple como la vez que una libélula se paro sobre nuestra mano o la noche que pasamos colectando luciérnagas que daban luz al cielo de la noche. Compartiendo recuerdos, mientras tomamos un momento y hacemos una pausa y respiramos profundo, puede proveernos un espacio para recomenzar y reflexionar en por qué estamos agradecidos.

#### *Haciendo un Libro de Recuerdos Familiares*

Hacer un libro de recuerdos familiares puede hacerse cara-a-cara o virtualmente. Considere incluir fotos de los niños, nietos, padres, o abuelos de diferentes etapas de la vida de cada uno. Tome tiempo para buscar las fotos y pensar acerca de las personas y lugares en esas fotos, y pregúntese a usted mismo porque esta agradecido por ese momento. Piense acerca de ese buen momento, grande o pequeño. Mientras piensa observando esa foto, tal vez recuerde algo por lo que está agradecido y no lo había pensado antes. Considere compartir sus pensamientos con su familia o practique esto en usted mismo.

#### *Acción Interna*

Busque un lugar silencioso y relajante y respire profundamente por la nariz mientras piensa acerca de esa persona o lugar especial en una de las fotos. Tome unos minutos para imaginar a la persona, lugar o momento y piense acerca del porque esta agradecido. Repita esto con tres diferentes fotos. Para aprender más de las actividades mentales, tal vez le gustaría leer <https://mindfulminutes.com/5-ways-to-squeeze-in-a-dose-of-gratitude/>

#### *Acción Externa*

Comuníquese con su familia y amigos e invítelos a compartir tres fotos especiales con usted. Pídales que compartan porqué escogieron esas fotos y porqué están ellos agradecidos. Las fotos pueden traer recuerdos y sentimientos de cercanía con esos a quienes amamos. Esos recuerdos también pueden ayudar a edificar un sentido de esperanza, orgullo, gratitud, y seguridad.

Para saber más acerca de la ciencia detrás de la importancia de la gratitud, tal vez quiera leer el estudio

[http://shura.shu.ac.uk/8362/3/Killen\\_Macaskill\\_Gratitude\\_Intervention\\_JHAPP.pdf](http://shura.shu.ac.uk/8362/3/Killen_Macaskill_Gratitude_Intervention_JHAPP.pdf)



# FAMILIES

TACKLING TOUGH TIMES

# TOGETHER

FAMILIAS UNIDAS ABORDANDO  
LOS TIEMPOS DIFÍCILES



FAMILY

## Nuestra Familia Puede Hacerlo! Compartiendo Un Panorama Positivo

### Padres y Cuidadores

Las siguientes actividades son para los padres y los cuidadores de los adultos de edad avanzada. Tener una forma positiva de ver la gratitud, por ejemplo, ayudar a mejorar el sueño, incrementar los sentimientos de placer y alegría, y reducir la soledad. Actividades simples que solo toman unos minutos y pueden ser poderosos y construir la gratitud y la positividad.

Abajo hay actividades para incrementar la positividad. “contar las bendiciones” puede hacerse solo o con otra persona y los “alti-bajos” puede hacerse con otros también.

#### Acción Interna

##### Contando las bendiciones

Contar las bendiciones se puede hacer en cualquier momento en diferentes formas.

- Empiece por recordar cada día a identificar tres cosas que hayan salido bien y por las cuales está agradecido. Esto puede hacerse durante la rutina diaria igual que cepillarse los dientes, bañarse, o simplemente irse a la cama. Contar las bendiciones es más fácil unos días que otros.
- Algo tan simple como recordar recoger la correspondencia del buzón puede ser una bendición.
- Trate de escribir sus bendiciones o escribálas para recordarlas después.
- Compartir sus bendiciones es otra manera de mejorar su panorama.

#### Acción Externa

##### Altos y bajos

A la hora de la comida o a en cualquier otro momento puede llevarnos a hablar de los “alti-bajos” del día.

- Cada miembro de familia comparte un desafío experimentado durante el día y la mejor cosa que le pasó. Empezar con los bajos y—terminar con los altos del día les permite a todos terminar con un espíritu positivo. También pueden compartir dibujos de los bajos, pero especialmente los altos del día.
- Los dibujos ayudan a otros a ver como cada miembro de la familia está sintiéndose. Pueden colgar los dibujos como un recordatorio para la semana siguiente y las pláticas familiares futuras. Para aprender mas de los altibajos puede ver este corto video: [https://www.youtube.com/watch?v=eR\\_XSfjNZ8U](https://www.youtube.com/watch?v=eR_XSfjNZ8U)

Las Actividades en esta página fueron adaptados de:

Emmons, R. A. (2008). Thanks! How practicing gratitude can make you happier. Houghton Mifflin.

Emmons, R. A. (2010). Why gratitude is good.

[https://greatergood.berkeley.edu/article/item/why\\_gratitude\\_is\\_good](https://greatergood.berkeley.edu/article/item/why_gratitude_is_good)

Emmons, R. A. (2010). Ten ways to become more grateful.

[https://greatergood.berkeley.edu/article/item/ten\\_ways\\_to\\_become\\_more\\_grateful1/](https://greatergood.berkeley.edu/article/item/ten_ways_to_become_more_grateful1/)

Emmons, R. A. & McCullough, R. (2003). Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(2), 377-389.