



FAMILIES

TACKLING TOUGH TIMES

TOGETHER

FAMILIAS UNIDAS ABORDANDO
LOS TIEMPOS DIFÍCILES



FAMILIA

ADULTOS JÓVENES

¡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 coronavirus (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/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 recojiéndola 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.