



# 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)