



FAMILIES

TACKLING TOUGH TIMES

TOGETHER

FAMILIAS UNIDAS ABORDANDO
LOS TIEMPOS DIFÍCILES



FAMILIA

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

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

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

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.