



FAMILIES

TACKLING TOUGH TIMES

TOGETHER

FAMILIAS UNIDAS ABORDANDO
LOS TIEMPOS DIFÍCILES



FAMILIA

NIÑOS

¡Nuestra Familia Saldrá Adelante! Navegando la Adversidad

Durante este tiempo difícil, algunos niños se están emocionados de pasar más tiempo con la familia, mientras otros pueden confundirse o frustrarse por los cambios que están pasando en su rutina diaria. Con la información correcta, los niños pueden entender y reflexionar en los cambios que están ocurriendo en el mundo y a su alrededor. La información ayuda a los niños a aceptar las cosas que son diferentes de los ellos han conocido.

Reflexionando Con Sus Niños

Hablar con los niños de temas complicados a veces puede ser difícil. Saber que decir y contestar las preguntas es importante para ayudar a nuestros niños puedan darle sentido a lo que está pasando a su alrededor. Sin la información y reflexión, los niños pueden salir con sus propias razones acerca de las cosas que pasan en el mundo. Apoyar a nuestros niños hablar con ellos de una forma que sea amigable para ellos, es importante para su crecimiento a largo plazo. La reflexión también puede ayudar a que los niños tomen lo que han aprendido y empezar a ponerle sentido a todo.

Actividad, Poniéndole Sentido

Usted puede apoyar a su niño conforme ellos le pongan sentido a la pandemia, leyendo historias en línea juntos. Algunos libros de edad apropiada para niños pequeños incluyen los siguientes:

- Historia Social del [Coronavirus](#)
- [COVIDLIBRO – un libro Acerca del Coronavirus para Niños](#) – Este libro se ofrece en [muchos idiomas diferentes](#).

Actividad de Reflexión

La mayoría de los niños pueden sentirse cómodos expresándose ellos mismos por medio de historias, juegos, o arte, Las actividades que incluyen uno de estos elementos son buenos para que su niño reduzca o le ayude a entender los sentimientos de estrés. Ansiedad, y depresión. Hacer una pieza de arte es buena forma de reflejar en las cosas difíciles juntos.

- Hablar con su niño acerca de lo que los hace más fuertes durante tiempos difíciles como el Coronavirus. Ayuda con ideas, si es necesario. Ejemplos: mi familia, mi libro favorito, mi mascota. Anime a su niño a escribir sus pensamientos en un pedazo de papel o invítelos a dictar sus pensamientos y ustedes los escribe.
- Puede poner los pensamientos escritos en un cuadro. Anime a sus niños a usar sus pensamientos como un recuerdo de como pensar mejor acerca de los que es difícil.

Para aprender mas acerca de la ciencia detrás de la importancia de hablar con los niños acerca de las enfermedades y los temas difíciles y las reflexiones puede leer el estudio de abajo:

- [Hablando con los niños acerca de las enfermedades](#)
- [Hablando con los Niños Acerca de las Enfermedades y la Muerte de Ser Amado Durante la Pandemia del CORONA VIRUS](#)



FAMILIES

TACKLING TOUGH TIMES

TOGETHER

FAMILIAS UNIDAS ABORDANDO
LOS TIEMPOS DIFÍCILES



FAMILIA

ADOLESCENTES

¡Nuestra Familia Saldrá Adelante! Navegando la Adversidad

Todos sabemos que por la pandemia los adolescentes han tenido pérdidas. Esas pérdidas incluyen fiestas, graduaciones, participación en deportes y torneos, y contacto social. Como familia, ¿cómo podemos ayudar a los adolescentes quienes puede estar experimentando estrés y ansiedad por esas pérdidas mientras también los ayudamos a pensar de manera ellos pueden darles sentido a estas experiencias?

Escuchando y reconociendo el Miedo y la Ansiedad

El miedo y la ansiedad necesita enfrentarse directamente. Evadir nuestros miedos crea obstáculos y puede causar ansiedad. Una forma de seguir hacia adelante mientras enfrentamos los miedos es enfocarnos en hacer lo mejor con lo que sea posible y dejar el resto. Esto comienza con entender la diferencia entre que está y que no está bajo nuestro control. Como sugiere [Amy Morin en Psicología Hoy](#), tartar de encontrar de que cosas podemos controlar es tan simple como “hablar un minuto, por ejemplo de las cosas que podemos controlar”. No se puede prevenir una tormenta, pero si se puede preparar para cuando pase. No se puede controlar el comportamiento de alguien más, pero si puede controlar como uno reacciona. Reconocer esto, a veces, todo lo que usted puede controlar es su esfuerzo y su actitud. Cuando usted pone su energía en las cosas que usted puede controlar, puede ser mucho más efectivo.”

Actividades

- **Trabajar en proyectos pequeños en casa.** A veces hasta las cosas pequeñas, como limpiar u organizar su espacio, puede ayudar a sentirse más en control. (¡como bono!) ¡Esas cosas pequeñas también pueden ayudar a las personas con quien vive! Tome el control escogiendo y completando algo pequeño, manejable, un proyecto pequeño en casa que le beneficie a usted o a las personas con quien vive. Incluso tomar tiempo para hacer pequeñas y grades cosas en la vida ofrece oportunidades para encontrar sentido y propósito.
- **Escribiendo un diario.** Usar un diario para escribir es una manera de pensar acerca de toda lo que está pasando adentro de ti y en el mundo puede proveer salud mental, física, emocional, y bienestar. Un diario provee una terapia, un espacio para que escribir, grabar, usar fotografías, o dibujar tus experiencias, pensamientos, y sentimientos para analizarse tus preocupaciones y sentimientos. abajo hay algunas sugerencias para ayudarte a empezar:
 - ¿hay algo por lo que te sientas nervioso en este momento?
 - ¿Qué te trae calma cuando tienes miedo o está enojado?
 - Si tuvieras una canción tocando continuamente para hacer un resumen de tu vida, ¿Qué sería?
 - Si pudieras agregar, cambiar, o cancelar una regla en casa, ¿Cuál sería?
 - ¿en dónde te sientes más seguro y por qué?

Para mas ideas de como escribir un diario visita [50 ideas Terapéuticas para escribir un Diario Para Adolescentes y adultos.](#)

Para aprender más de la ciencia detrás de la importancia de reconocer el miedo y la ansiedad y expresarse por escrito, lea el estudio abajo:

- [Validando los sentimientos de los niños pequeños y las experiencias de miedo](#)
- [Los Beneficios Emocionales, Físicos y de Salud de Escribir Expresivamente](#)



FAMILIES

TACKLING TOUGH TIMES

TOGETHER

FAMILIAS UNIDAS ABORDANDO
LOS TIEMPOS DIFÍCILES



FAMILIA

ADULTOS JÓVENES

¡Nuestra Familia Saldrá Adelante! Navegando la Adversidad

La pandemia a significado pérdida para todos. Todo lo que estamos acostumbrados los humanos puede y ha resultado en pérdidas cuando no está más con nosotros. Como individuos, pensamos acerca de ambos, pérdidas y ganancias que hayan sido relacionadas con la pandemia que ayudan a encontrarle sentido a nuestras circunstancias. Moviéndonos por las pérdidas, deberíamos intentar dar honor a la complejidad de lo que estamos experimentando y conocer la teoría clave del dolor <https://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.2190/OM.61.4.a>

Se enfoca en dos partes—cambiando hacia adelante y hacia atrás y mantenerse a flote.

Cada uno de nosotros (incluyendo a muchos de nuestros familiares) ha experimentado pérdidas relacionadas con la pandemia que podrían incluir pérdidas de rutina, estructura, trabajo/vivienda, productividad, identidad, libertad, que vienen y se van, comunidad privacidad—y aún más tangibles pérdidas que incluye la pérdida de seres queridos o amigos, pérdida de ingresos, acceso a recursos, becas, y actividades planeadas o celebraciones. Estas pérdidas son reales, y el dolor es asociado y real. El dolor nos afecta en diferentes maneras incluyendo cognitivo, emocional, psicológico, social, y a nivel espiritual—y eso es normal.

Hemos escuchado que el dolor se experimenta en etapas, pero no es cierto. El dolor no está basado, es decir, no ocurre paso a paso. Pero hay otras opiniones que puede ser más efectivas en estas circunstancias particularmente. El dolor es frecuentemente considerado que le pone significado o un proceso que pone sentido; puede ayudarnos a poner sentido a nuestras vidas después de diferentes experiencias o pérdidas. Una nota sobre el dolor que nos ayuda dice: Parte del dolor es la pérdida y parte del dolor es rehacer su vida. Son ambas, Llorar la pérdida, pero también es tratar de determinar cómo entendemos la pérdida y como nuestras historias cambian y se mueven hacia adelante (sin olvidar).

Se necesita espacio para poner sentido y moverse hacia adelante a un nuevo mundo. La familia es fortalecida cuando puede tener conversaciones uno con otro acerca de las maneras en que ellos han experimentado pérdidas diferentes, experiencias dolorosas diferentes, y que serán únicas y diferentes para todos ellos.

Recursos en Video y Podcast

- [Asociación para Muerte y Educación y Consejería COVID 19 y perdidas no de muerte](#)
- [UC Davis Dolor y Pérdida en el momento de la Pandemia](#)
- [TED Charla Como Hacer Del Estrés su amigo](#)

Acciones Internas

- *Usando narrativa/expresión de arte:* Considere tomar el tiempo para de escribir, tome fotos, dibuje, o escribe sus pérdidas—y ganancias—que fueron causadas por la pandemia. Enfóquese en las ganancias y las pérdidas. actualice esta lista conforme se mueva hacia adelante.

Acciones Externas

- *Mentor y entrenador:* Tome un momento para pensar acerca del mejor mentor que haya tenido. Si es posible, haga tiempo para hablar con alguien más quien ha hecho diferencia en su vida—con una llamada telefónica, un correo electrónico, o una conversación con distanciamiento social—alguien quien haya sido importante en su vida durante su crecimiento (un maestro, un entrenador, un vecino o una niñera) en quien usted haya pensado pero que no haya contactado en mucho tiempo (o tal vez con alguien con quien quiera tener una relación más profunda). ¿Que hizo que esa persona sobresaliera en sus pensamientos? ahora piense acerca de las cualidades que usted pueda ofrecer a otros como mentor. Haga un plan de alcanzar a alguien de la comunidad para hacer una diferencia, y empiece o continúe con su jornada en la vida de alguien más.



FAMILIES

TACKLING TOUGH TIMES

TOGETHER

FAMILIAS UNIDAS ABORDANDO
LOS TIEMPOS DIFÍCILES



FAMILIA

ADULTOS DE
EDAD AVANZADA

¡Nuestra Familia Saldrá Adelante! Navegando la Adversidad

La pandemia empujó a todos a un territorio desconocido. Los ancianos quienes están en alto riesgo por sus enfermedades pueden especialmente experimentar estrés y ansiedad durante la pandemia. Nosotros podemos ayudar los ancianos en nuestra vida a crear resistencia reconociendo sus sentimientos y ayudándolos a poner sus sentimientos en perspectiva. Con cuidado se le puede poner sentido a lo incierto.

Buscando sentido durante los tiempos difíciles nos puede ayudar:

- Tener mejor habilidad para hacer frente.
- Sentirse en control otra vez
- Mejorar nuestra salud mental

Actividades de interrogación, mantener un diario y reflexión

Mantener un diario de reflexiones nos permite tiempo para la reflexión propia y para la depresión propia y nos ayuda a contar historias. Escribir un diario nos da la oportunidad de sacar nuestros sentimientos y preocupaciones mientras también compartimos recuerdos e historias. Estas actividades han probado reducir el estrés y promover resistencia psicológica y espiritual. Los diarios pueden ser escritos, videos, o creados por medio de dibujos o fotos. Algunas sugerencias para esas preguntas que concierne con la reflexión de describir diarios incluyen:

- ¿Como afecta estar en esta situación?
- ¿Qué podemos aprender de esta experiencia?
- ¿Hay familiares y amigos que le provean una historia que contar? ¿Como puede esas historias serán compartidas?
- ¿Qué historias del pasado pueden ayudarle a como pasar ese día, esta semana, o este mes?

Escribir un diario puede ayudar a contar una historia y puede poner sentido a las experiencias durante estos tiempos estresantes. Los sitios de abajo contienen más información acerca de diarios reflexivos y como empezar”

- ¿Qué es escribir un diario reflexivo?: <https://journey.cloud/reflective-journal>
- ¿Cómo escribir un diario reflexivo?: <https://penzu.com/how-to-write-a-reflective-journal>

La Interrogación es importante individualmente y el apoyo familiar. La investigación muestra que actividades de interrogación, como hablar de los eventos, puede ayudar a individuos y familias a soportar el estrés emocional. Tome tiempo con esos en su vida para compartir sentimientos, preocupaciones, e historias. Esto puede ser con una llamada telefónica o una actividad virtual donde usted llame a un miembro de la familia al principio o al final del día para discutir los retos que cada uno están enfrentando durante ese día. La conversación basada en la interrogación puede ayudar a que los sentimientos parezcan más normales. Anime la discusión de sentimientos difíciles, como:

- La presión que enfrentan;
- Miedos y ansiedades;
- Dolor y sufrimiento; o
- Necesidades personales.

Para aprender mas acerca de la ciencia detrás de como la interrogación y escribir reflexivamente ayuda a individuos a sobrepasar adversidad, puede leer la investigación siguiente:

- [Cavando Fondo. Usando Técnicas de Diario Para Explorar el Lugar de Salud y Bienestar Entre los Más Viejos](#)
- [Escribiendo Acerca de Experiencias Estresantes un Reducción de Síntomas en Pacientes Con Asma o Reumatoide and Artritis](#)
- [Efecto Positivo de Mantener Diarios y el Mejoramiento Mental y Angustia y Bienestar en General con Pacientes Con Elevados Síntomas de Ansiedad: Un Ensayo de un Grupo de Control Preliminar y al Azar](#)
- [Construyendo Grupo de Resistencia e Interrogación Después de Eventos Clínicos Difíciles: Un Plan de Estudio Para Lideres Sobre la Resistencia](#)



FAMILIES

TACKLING TOUGH TIMES

TOGETHER

FAMILIAS UNIDAS ABORDANDO
LOS TIEMPOS DIFÍCILES



FAMILIA

¡Nuestra Familia Saldrá Adelante! Navegando la Adversidad

Los cambios en nuestra vida diaria pueden obstruir nuestras metas y expectativas. Es importante reflejar y capturar el significado de estas experiencias para que puedan compartir con otros. Cuando las familias hacen una pausa para pensar acerca de los eventos que ocurren alrededor de ellos, grandes o pequeños. Estos pueden usarse como una oportunidad para ver las cosas diferente. La resistencia es fortalecida cuando la familia ve una crisis como un reto

compartido y lo enfrentan unidos. Nuestra colección de historias familiares al compartirlas puede ayudarnos a sentirnos a conectados. Podemos lidiar mejor con la adversidad cuando los miembros de la familia tienen fe uno en el otro y enfrentan los retos juntos.

Creando Una Cápsula de Tiempo

Este es un tiempo muy especial para todas las familias. La pérdida de muchas experiencias puede causar un sentido de dolor. Ayuda a cada uno a darle sentido a la epidemia guardando cosas importantes en una cápsula de tiempo. Una cápsula de tiempo puede ayudarnos en la jornada emocional a la recuperación emocional. Puede también conectarnos a uno con el otro cuando se habla de pérdidas y reflejamos nuestras experiencias juntos. Una cápsula de tiempo también sirve para documentar los sufrimientos o dificultades presente para futuras generaciones. También puede capturar buenos tiempos.

Actividad, Cápsula de Tiempo

Una cápsula de tiempo provee una oportunidad para que su familia se dirija colectivamente a una necesidad de pertenecer. Los miembros de la familia podrán ir de vuelta y visitar esta historia juntos o individualmente. Anime a su familia a discutir la importancia de las cosas que se escogieron y por qué fueron incluidas. Abajo hay sugerencias de las cosas que pueden incluir:

- Fotos de los miembros de la familia durante el tiempo de la pandemia.
- Cosas de los eventos perdidos o que cambiaron durante la pandemia, por ejemplo, una invitación a un cumpleaños virtual, el vestido de graduación que nunca se usó, o el certificado de un premio virtual.
- Proyectos especiales o actividades hechas durante la pandemia como un libro que leyó, una receta que intento hacer, una foto de una charla virtual con amigos.
- Notas de amigos que hayan mencionado algo de su vida que les haya ocurrido durante la pandemia
- Lista de programas favoritos o medios sociales que disfrutaban durante la pandemia.
- Recuerdos significativos del distanciamiento social como mascarías y guantes.
- Una carta escrita usted mismo acerca de lo estaba sintiendo y que lo que paso durante la pandemia.
- Una lista de cosas que se perdió y lo que le gustaría hacer cuando termine la pandemia.
- Una corta historia o una nota acerca de “un día en la vida...” durante la pandemia.

Para aprender más acerca de la ciencia atrás de la importancia de la reflexión en las experiencias y compartir las reflexiones, usted puede leer el estudio de abajo:

[Trauma Colectivo y Sentido de Construcción Social](#)