



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](#)