



# 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.