



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](#)