



# FAMILIES

TACKLING TOUGH TIMES

# TOGETHER

FAMILIAS UNIDAS ABORDANDO  
LOS TIEMPOS DIFÍCILES



## ¡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](#)