



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](#)