



FAMILIES

TACKLING TOUGH TIMES

TOGETHER

FAMILIAS UNIDAS ABORDANDO
LOS TIEMPOS DIFÍCILES



FAMILIA

NIÑOS

¡Nuestra Familia es Creativa! Colaborando y Resolviendo los Problemas

Cuando nuestros hijos aprenden como resolver los problemas, podemos ayudarlos a sentirse en control de lo que están pasando a su alrededor. Los niños pueden sentirse nerviosos o inquietos y podrían tener un comportamiento diferente a lo normal. Los miembros de la familia tienen gran parte en ayudar a que los niños aprendan a resolver los problemas. ¡Esto también crea resistencia! Al tomar cuatro pasos simples para resolver los problemas, nosotros podemos enseñar a nuestros niños como usar los cuatro pasos cuando se enfrentan con las luchas de la vida.

Pasos Para Resolver los Problemas

1. Nombre el problema
2. Escriba algunas soluciones
3. Piense en que podría pasar
4. Inténtelo

Apoyando la Resolución de los Problemas

Parte de resolver los problemas es intentar diferentes soluciones. Aunque posiblemente no funcionen, es importante para los niños intentar sus propias ideas. Si el niño esta teniendo dificultades y pide su ayuda, es importante apoyarlos solo hasta que lleguen al siguiente paso. Recordarles los pasos a seguir a resolver problemas puede ayudarlos en diferentes áreas.

Actividad Para Resolver Problemas

Cualquier actividad puede ser una oportunidad para intentar una nueva técnica para resolver problemas. Cuando los niños están inquietos o aburridos, es una oportunidad para intentar algo nuevo que puede ayudarlos a sentirse bien de ellos mismos. La comunicación con su hijo o hija cuando juegan es una excelente manera de enseñarles a resolver problemas. Es muy efectivo hablar de lo que sus niños esta haciendo, paso-a-paso. Esto ayuda a su hijo a mejorar y entender el proceso, y así apoyar el desarrollo de las estrategias para resolver problemas.

- Provea artículos que quepan o no uno entre otro (recipientes, juguetes pequeños, etc.) anime a su hijo o hija a que ponga cosas adentro y las saque. Incluya materiales que hagan ruido o que se sientan bien al tocarlos. Si algo no cabe, hable de la razón porque y que puede su hijo hacer para resolver el problema.
- Aliente a su hijo a pasar la mano en la orilla de los rompecabezas para descubrir si quedan en el lugar correcto. Hable del proceso. “esa pieza tiene la orilla redonda. La otra tiene la orilla derecha. ¿Piensas que van juntas?”
- Practica habilidades en resolver problemas cuando jueguen juegos de mesa. Anime a sus hijos a nombrar los problemas y buscar soluciones.

Para aprender mas acerca de la ciencia detrás del desarrollo para resolver problemas en niños pequeños, puede leer el estudio de abajo:

- [Desarrollo Social De Resolver Problemas En Niños Pequeños, Estabilidad, Cambio En Asociaciones Con La Habilidad Social](#)
- [Estrategias Usadas En Niños Pequeños Para Resolver Problemas](#)
- [Puedo Resolver Problemas \(ICPS\): Programa Cognitivo Interpersonal Para Niños](#)



FAMILIES

TACKLING TOUGH TIMES

TOGETHER

FAMILIAS UNIDAS ABORDANDO
LOS TIEMPOS DIFÍCILES



¡Nuestra Familia es Creativa! Colaborando y Resolviendo los Problemas

Seamos sinceros—La epidemia apesta. Da miedo y nos ha roto el corazón, además ha puesto las cosas de cabeza. Pasar más tiempo con la familia puede causar nuevos problemas. Nuestros adolescentes tienen diferentes ideas acerca de como mantener la distancia social y conectarse con los amigos. La habilidad de resolver problemas es una habilidad importante para todos. Con orientación y paciencia podemos ayudar a nuestros adolescentes a aprender a resolver los problemas de hoy los que enfrentaran en el futuro. Flexibilidad, paciencia, y comprensión puede llegar muy lejos para comprender a nuestros adolescentes y jóvenes y ayudarlos a ser mas resistentes para resolver los problemas.

Reprogramándose

Reprogramarse es una herramienta usada en la [Resolución de Problemas Colaborativa](#) (CPS). Crear un hábito positivo de reinventar puede ayudar a nuestros adolescentes a desarrollar mejores formas de pensar y comportarse. Escoger ver las cosas positivas y solucionar los tiempos duros nos ayuda a lidiar, mejorar, y reducir el estrés. Los pensamientos negativos acerca de los problemas solo complican el proceso de resolverlos. Reinventar puede ayudar a nuestros adolescentes a ver las cosas negativas con un lente más positivo.

Actividad de Reprogramación

Es importante escuchar cómo se sienten nuestros hijos y dejarlos desahogarse. Entonces puede ayudarlos a reinventar una situación. Con comunicación, puede su adolescente entender la importancia de sus sentimientos. Es importante tratar las cosas en una forma más positiva, apoya y anima el camino. Estas conversaciones no son fáciles, pero es necesario ayudarlos a lidiar con las cosas que les causa estrés. Considere ayudarlos a reprogramar los problemas y verlos en una forma positiva. Abajo hay ejemplos de reinventar.

Ejemplo: “Me siento como que me vuelvo loco desde que tengo que estar mucho tiempo en casa por el Coronavirus”

Modificar: “Necesito tomar este tiempo para aprender algo nuevo para sentirme mejor de pasar tanto tiempo en casa”.

Ejemplo: “No puedo creer que tenga que ponerme una mascarilla otro día más”.

Modificar: “ponerme una mascarilla es lo que menos me gusta durante esta pandemia. Se que solo durara por un tiempo y después no tendré que ponérmela más. Necesito pensar que esto me ayuda a mi y a otros cerca de mí.”

Modificar no significa que los problemas de los adolescentes no importan. Por lo contrario, les ayuda a ver las cosas mas reales y les ayuda a reflejar mejor lo que están experimentando. Enseñar a los adolescentes que la vida tiene altas y bajas es importante para ayudarles a navegar los problemas futuros y a fortalecer su habilidad de crear resistencia.

La actividad de modificar fue adaptada de: <https://www.usc.edu.au/media/3850/Reframingyourthinking.pdf>
Para aprender mas acerca de la ciencia detrás de alentar un pensamiento positivo para resolver los problemas.
Podría leer la investigación de abajo.

- [Pensamientos Constructivos y Destructivos](#)



FAMILIES

TACKLING TOUGH TIMES

TOGETHER

FAMILIAS UNIDAS ABORDANDO
LOS TIEMPOS DIFÍCILES



FAMILIA

ADULTOS JÓVENES

¡Nuestra Familia es Creativa! Colaborando y Resolviendo los Problemas

Las cosas se pueden tornar un poquito (o muy tensas) en casa con las personas con las que estamos viviendo. Después de meses de estar durmiendo, comiendo, trabajando, (ojalá) relajándose todos en el mismo lugar y con las mismas personas los problemas van a incrementar. Nosotros escogemos como responder a esos problemas o como los solucionaremos cuando lleguen, podemos trabajar unidos cuando nos sentimos seguros hablando y resolviendo los problemas unidos.

Un estudio reciente hecho por Google, titulado [Proyecto Aristotle](#). Mostró que la forma en que las personas del grupo actúan individualmente es más importante que como el grupo funcionó, que quienes están en ese grupo. Encontraron que la parte mas importante de trabajar en grupo y su éxito en resolver problemas es la seguridad psicológica. La seguridad psicológica es creer que podemos tomar riesgos en grupo y que otros no nos avergonzarán cuando cometamos errores. Construir confianza y la seguridad psicológica provee oportunidades para respetar las diferencias entre nosotros mientras trabajamos compartiendo metas y resolviendo problemas. La seguridad psicológica también es importante cuando trabajamos con la familia y o con amigos para resolver problemas.

Trabajando Unidos Efectivamente

Maneras como puede tomar acciones que fomenten la seguridad psicológica incluyen apoyar, reconociendo los esfuerzos de otros cuando piden ayuda, respetando los límites de las personas y permanecer receptivo a los comentarios de como puede ayudar a otros a sentirse seguros. Esto ayuda a mantener los miembros de la familia o el grupo de miembros funcionando más efectivamente mientras sobrepasa conflictos y adversidades. ¡Resolver problemas juntos en un espacio seguro es la forma más efectiva de hacer las cosas bien!

Recurso en video para fomentar confianza y aceptar los pensamientos de otros

- [Como construir \(y reconstruir\) confianza](#)

Acciones Internas

- Nutra conciencia propia y humildad, significa abrirse para admitir que no siempre estamos en lo correcto y aceptar como se sienten otros y pensar en la perspectiva de otros y de dónde vienen.

Acciones Externas

- Empiece una conversación en grupo, con la familia, o con un compañero de cuarto donde cada persona comparta cinco cosas que ellos necesitan para sentirse con más control y relajarse. Practique conversaciones en grupo mientras piensa acerca de los sentimientos de otros.

Para aprender más acerca de la ciencia detrás de la seguridad psicológica y como mejora la efectividad y solución de resolver problemas, puede leer el estudio de abajo.

- [Seguridad Psicológica: Una Meta-Analítica Revisión Y Extensión](#)
- [Seguridad Psicológica, Confianza, y Aprender en Organizaciones: Un Grupo-Con Lente a Nivel](#)



FAMILIES

TACKLING TOUGH TIMES

TOGETHER

FAMILIAS UNIDAS ABORDANDO
LOS TIEMPOS DIFÍCILES



FAMILIA

ADULTOS DE
EDAD AVANZADA

¡Nuestra Familia es Creativa! Colaborando y Resolviendo los Problemas

Vivir durante una pandemia es difícil para todos. Puede ser más difícil para los más viejos quienes están separados de la familia y los amigos. La resistencia se fomenta cuando entendemos la importancia de las historias de la vida y como podemos sobreponernos a las dificultades y resolver los problemas. Cuando los ancianos comparten sus luchas y las lecciones que ellos han aprendido de esas luchas, los miembros de la familia y los amigos pueden aprender de esas experiencias. Cuando enfrentamos luchas aprendemos a proveer a otros con pensamientos y recursos compartiendo las lecciones que hemos aprendido de las luchas y recordarle a nuestra familia de sus fortalezas y de esos quienes les han brindado ayuda.

Compartiendo Historias Familiares y Consejos

Cuando los adultos de edad avanzada con más experiencia ofrecen consejos a otros, ellos ven su vida con más propósito. Es importante animar a los viejos a compartir su sabiduría y consejos con la generación más joven. Compartir historias con otros puede darles poder para ayudar a resolver algún problema. Nuestra historia familiar puede ayudar a otro miembro de la familia a resolver problemas relacionados con el estrés de la vida.

Actividad Para Compartir Historias de Familia

Es importante animar a los ancianos a hablar de como ellos han sobrevivido a las dificultades de la vida. La historia familiar es importante para la identidad de su familia y crea unión entre los miembros de la familia. Compartir las dificultades que han encontrado en la vida puede ayudar las generaciones más jóvenes a entender mejor la historia de la familia y cómo se han resuelto los problemas en el pasado. Sería bueno apartar tiempo especial para escuchar las historias y aprender de la historia familiar. Anime a los miembros más jóvenes a tomar parte escuchando y haciendo preguntas.

- Considere preparar preguntas antes de empezar
- Puede escuchar por una llamada telefónica, una plataforma virtual, o en una visita con distanciamiento social.
- Si va a tomar notas o a grabar la historia, comparta el propósito de la entrevista y como se usará la información en el futuro. Por ejemplo, puede grabar la sesión para compartirla con los nietos.
- Escuche atentamente y con amabilidad
- Si algo no esta claro, tome el tiempo para hacer más preguntas.
- Si el tema de la historia es muy doloroso, pare la conversación, haga otra pregunta o a una historia diferente.

Cuando se trata de resolver un problema, ninguna idea, acción, o historia es pequeña. Hablar de una historia o resolver algún problema puede conectar y crear resistencia. El proceso de trabajar unidos tiene con frecuencia un resultado importante.

Para aprender mas de la importancia de compartir historias familiares puede leer:

- [El Poder de las Historias Familiares](#)
- [Las Historias Que Nos Unen](#)

Para aprender más de la ciencia detrás de la importancia de las historias familiares puede leer la investigación de abajo:

- [¿De Dónde Somos? La Importancia de las Historias Familiares](#)



FAMILIES

TACKLING TOUGH TIMES

TOGETHER

FAMILIAS UNIDAS ABORDANDO
LOS TIEMPOS DIFÍCILES



¡Nuestra Familia es Creativa! Colaborando y Resolviendo los Problemas

Muchos de nosotros estamos luchando todos los días. A Veces el estrés y la ansiedad al navegar la pandemia parece hacer más difícil resolver los problemas. Puede ser más difícil sentirse seguro cuando la rutina de nuestras familias es diferente. Los motivos de estrés pueden incrementar cuando no sabemos que esperar cada día. Nuestras familias continuamente están compartiendo espacios y recursos para buscar una mejor manera de como resolver los conflictos antes de que sean peor.

Reuniones Familiares

La creatividad de resolver los problemas frecuentemente es mejor cuando se hace en grupo. Tener una reunión familiar es una excelente forma de contribuir con ideas geniales para fijar metas y resolver los problemas. Durante el tiempo de cambios y adversidad, las reuniones familiares son una forma excelente de saber cómo están todos. Las reuniones familiares también pueden ayudar a los miembros de la familia a comprenderse mejor, tener mejor comunicación, crear soluciones y puede ser muy divertido.

Actividad Familiar

Cuando planeamos una reunión familiar es importante incluir a todos los miembros de la familia. Las reuniones familiares pueden ayudar a unir la familia en diferentes maneras. Utilice esa reunión como un tiempo para resolver los problemas y buscar soluciones juntos. Considere integrar reuniones familiares en su rutina. Puede ser algo en lo que los miembros de la familia esperen y dependan.

- *Cree una rutina* - Anime a todos los miembros de la familia a fijar una hora para reunirse
- *Sea flexible en la estructura*- Las reuniones familiares pueden ser virtuales o por teléfono si no todos pueden reunirse en el mismo lugar.
- *Cree reglas regulares para su reunión familiar* - Anime a los miembros de su familia a pensar en reglas que puedan ayudar. Por ejemplo; solo una persona hablará a la vez, los aparatos electrónicos no se admitirán, usarán palabras amables y respetarán los pensamientos y las opiniones de los otros.
- *Todos podrán compartir* - Las reuniones familiares son un tiempo para que la familia hable acerca de las actividades que quieren hacer juntos y hablar acerca de las dificultades que están teniendo y traer soluciones. Cada miembro de la familia tendrá tiempo para compartir.
- *Manténgalo positivo* - Cuando los miembros de la familia tienen diferentes opiniones, recuérdelos que mantengan sus comentarios y sugerencias positivas y trabajen unidos para buscar una solución. Puede dar elogios, modelar positivismo y escuchar atentamente mientras apoya a todos.
- *Termine con algo divertido* - Termine animando a que todos compartan algo que les gusto o aprendieron. Puede terminar con una actividad, juego, historia, o algún plan divertido.

El contenido para la reunión familiar fue adaptado similarmente de los materiales preparados por nuestros asociados del proyecto FOCUS por sus siglas en Ingles, *Nathanson Family Resilience Center*, Universidad de Los Ángeles California. Apreciamos su generosidad. Para aprender más como ayudar a las familias a desarrollar un plan para las reuniones familiares, puede leer.

- Como tener una reunión familiar https://link.springer.com/content/pdf/10.1057%2F9780230116061_4.pdf
- Como planear una reunión familiar <https://focusproject.org/blog/planning-family-meeting>

Acciones Internas

Fije prioridades claras y metas realistas y hable de los pasos y acciones que los ayudarán a alcanzarlas. Si es posible, trate y desarrolle un plan a “plan B” para ayudar con los retos que puede encontrar adelante.

Acciones Externas

Tratar de balancear trabajo y escuela o el cuidado en la guardería puede agregar más estrés y ansiedad en el plan familiar. Cree un plan para contactar a amigos, familiares y la comunidad para ayudar en las luchas inesperadas. Cree un sistema como compartir las relaciones con otros y sobrellevar las luchas venideras.

Para aprender mas acerca de la ciencia detrás de la importancia de la comunicación y las reuniones familiares, puede leer el estudio de abajo.

Mecanismos de riesgo y resistencia en familias militares: Teoría y bases empíricas de la familia enfocadas en el programa de resistencia y mejoramiento. <https://link.springer.com/content/pdf/10.1007/s10567-011-0096-1.pdf>