FAMILIES TOGETHER

TACKLING TOUGH TIMES

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 gravar 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.

PURDUE UNIVERSITY | College of Health and Human Sciences

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