FAMILIES TOGETHER

TACKLING TOUGH TIMES

FAMILIAS UNIDAS ABORDANDO LOS TIEMPOS DIFÍCILES

FAMILIA

¡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, recuérdeles 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, N*athanson Family Resilence 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