



# FAMILIES

TACKLING TOUGH TIMES

# TOGETHER

FAMILIAS UNIDAS ABORDANDO  
LOS TIEMPOS DIFÍCILES



FAMILIA

NIÑOS

## ¡Nos Decimos la Verdad Uno al Otro! Mensajes Consistentes y Claros

Los sentimientos fuertes tuvieron efecto en todos nosotros hasta los niños más chiquitos. Cuando los niños experimentan emociones, ellos pueden presentarse en muchas maneras diferentes. Durante tiempos de estrés, es especialmente importante para que los adultos y los niños estén atentos a sus emociones y para comunicarse claramente como se sienten. Entender los sentimientos y sentirse cómodos hablando acerca de ellos les ayuda a fomentar resistencia en los miembros de familia incluyendo niños pequeños.

### Comunicando Sentimientos

Los niños pueden comunicar sus sentimientos y les ayuda cuando ellos reconocen y nombran sus emociones y como se sienten. Frecuentemente los niños pequeños no entienden completamente sus sentimientos. Ellos pueden expresar enojo cuando sus rutinas cambian o se entristecen cuando no pueden tener el nuevo juguete que quieren. Nosotros podemos darle herramientas a nuestros niños para que comuniquen efectivamente sus sentimientos y expresiones.

### Actividades Sentimientos y Recursos

- **Haga un libro de sentimientos.** Considere crear un libro de las emociones de sus niños. Tome fotos de su niño cuando experimentan diferentes emociones durante el día o la semana. Si tiene una impresora disponible, considere imprimir las fotos para hacer el libro de sentimientos. Si no tiene acceso a una impresora puede hacer su libro de emociones con papel construcción, fotos de las revistas, y cinta adhesiva o pegamento. Anime a su niño a escoger las fotos que muestran las emociones diferentes. Una vez que el complete el libro, “lean” el libro juntos mientras corta cada moción. Considere invitar a su niño a unirse a escuchar [El Libro de los Sentimientos](#) por Todd Parr.
- **El juego de los sentimientos.** Juegue “el juego de los sentimientos” es una versión de Simón Dice. Sustituya las frases por las instrucciones normales. Por ejemplo, diga Simón dice ¡Haz una carita feliz! Entre cada instrucción, invite a su niño a decir lo que le hace sentirse la emoción que está sintiendo. Por ejemplo, “¿qué te hace feliz?”
- **Juegue el juego-mesa de sentimientos cree.** Una simple tabla de juego que le ayude a sus niños a aprender más acerca de los sentimientos. Use un pedazo grande de papel o un poster y marcadores para crear esa tabla de juego. Liste los sentimientos relacionados con las preguntas del juego. Cuando su hijo caiga en un espacio del juego, anímelos a crear la cara que va de acuerdo con los sentimientos. [Vea un ejemplo de cómo crear el juego de mesa y como jugarla.](#)

Comunicar los sentimientos pueden ser más difícil para los niños. Po ejemplo, los niños con autismo pueden encontrar dificultad para expresar sus emociones en una forma que ayude a otros a entender como se sienten. Para aprender más acerca de cómo ayudar a los niños con autismo a mejorar y entender y compartir sus emociones. [El Centro de Recursos de Indiana para el Autismo ofrece apoya por medio de los recursos para.](#)

*Recursos del Programa FOCUS*

- [Enfóquese en los Sentimientos](#)
- [El Termómetro de los Sentimientos](#)
- [Habilidades Familiares](#)

Para aprender más de la ciencia detrás de enseñar a los niños acerca de las emociones, puede leer el estudio de abajo:

- [La relación Entre la Emoción y el Conocimiento. Emoción Regulación y Ajustes en los Preescolares Meditación y Modelo.](#)



# FAMILIES

TACKLING TOUGH TIMES

# TOGETHER

FAMILIAS UNIDAS ABORDANDO  
LOS TIEMPOS DIFÍCILES



FAMILIA

ADOLESCENTES

## ¡Nos Decimos la Verdad Uno al Otro! Mensajes Consistentes y Claros

Estamos recibiendo mucha información del Coronavirus de diferentes lugares y eso puede ser muy agotador. La mayoría de los adolescentes usan medios sociales como su primer recurso de información y noticias. Es importante que los chicos aprendan a determinar si los mensajes son verdaderos y precisos. La comunicación clara apoya el entendimiento para hacer una decisión informada.

### La Comunicación Clara

Además de asegurarse que su adolescente tenga recursos de confianza para informarse, necesitamos asegurarnos de que ellos entiendan como comunicar sus pensamientos y sus necesidades. Cuando los adolescentes tienen mejor habilidad para la comunicación, pueden lidiar mejor y compartir el estrés de la vida.

### Actividades para la Comunicación Clara

- **Use frases en primera persona.** La buena comunicación requiere habilidades como hablar en primera persona. Esto le permite a su adolescente compartir sentimientos y necesidades sin culpa mientras ayuda cada uno a entender la otra perspectiva. Abajo hay un ejemplo de cómo hablar en primera persona.  
“Me siento enojado cuando no puedo ver a mis amigos porque estoy aburrido y los extraño. ¿Puedo planear una visita con distanciamiento social pronto?”
- **Ayude a su adolescente a entender otras perspectivas.** Invite a un adolescente a preguntarle a alguien en su familia que “metafóricamente” ponerse en los zapatos de otro” Anímelos a pensar acerca de cómo la otra persona se siente haciendo las preguntas listadas abajo:
  - ¿Por qué seleccionaste los zapatos de esa persona?
  - ¿Hubiera sido más fácil o difícil ponerse los zapatos de otra persona?
  - ¿Piensas que los zapatos se sienten diferente este año comparado con el año pasado?
  - ¿Piensas que los zapatos se sienten diferente hoy comparado de como se hubieran sentido antes de la pandemia?
  - ¿Qué sentimientos o emociones piensas que el dueño de los zapatos sintió al compartirlos?
  - ¿Qué es algo que entendiste ahora del dueño de los zapatos que no entendías antes, ahora que has estado sus zapatos?

Para mejorar el estado de ánimo después de haber hecho la actividad y poner un poco de buen humor, considere hacer un reto por medio de las redes sociales donde los miembros de la familia se ponen en los zapatos del otro, mientras siguen las reglas de distanciamiento social.

Para aprender más de la ciencia detrás de usar primera persona al hablar en lugar de “usted/tú” y la importancia de enseñar empatía a los adolescentes, puede leer el estudio de abajo:

- [Vocalice su enojo y acusaciones: Sus Mensajes como Señales para el Enojo y Antagonismo Entre los Adolescentes](#)
- [Empatía Social como Marco para los Poder de los Adolescentes](#)



# FAMILIES

TACKLING TOUGH TIMES

# TOGETHER

FAMILIAS UNIDAS ABORDANDO  
LOS TIEMPOS DIFÍCILES



FAMILIA

ADULTOS JÓVENES

## ¡Nos Decimos la Verdad Uno al Otro! Mensajes Consistentes y Claros

Hay muchas razones por las cuales podemos estar escondiendo nuestras emociones durante la pandemia- queremos paz, tratamos de ser positivos, o tal vez simplemente nos negamos a aceptar la realidad. Pero los estudios han mostrado una y otra vez que hay muchas razones por las cuales no debemos esconderlas sin no al contrario, debemos compartir y nombrar las emociones porque es de mucha ayuda, Basado en los estudios de investigación, les recomendamos “abrir la jaula y dejar que esas emociones vuelen como pájaros libres” (Beck 2015). ¿Pero cómo lo hacemos efectivamente? Especialmente en tiempos como estos cuando nuestras emociones y las de otros están tan altas.

### Compartiendo Emociones

- **Empiece una conversación acerca de los sentimientos de otros.** A veces se enfoca tanto en sus acciones que no mira los sentimientos, así que, aparte tiempo intencionalmente para hablar de sus sentimientos.
- **Use palabras en primera persona.** Cuando esté hablando con otros acerca de sus sentimientos, use primera persona algo como “me siento...” esta forma de hablar le hace más fácil a otros escucharlo.
- **Nombre sus emociones.** Las investigaciones han mostrado que nombrar sus emociones, particularmente sus miedos o ansiedades, puede ser de mucho uso para reducir la respuesta psicológica que esos estresantes pueden traerle.
- **Escuche tanto como habla.** Sentirse escuchado por otra persona puede ser tan gratificante, así que asegúrese que usted también está haciendo tiempo para escuchar como otros se están sintiendo.

### Recursos en Video

- [El Regalo del Poder del Coraje Emocional](#)
- [Los beneficios de Expresar sus Emociones \(Constructivamente\)](#)

### Acciones Internas

Enfóquese en las emociones positivas tanto como en las negativas. Algunas veces es más fácil poner atención a los sentimientos negativos y no ver lo positivo, pero los sentimientos positivos son igualmente importantes.

### Acciones Externas

¡Eche afuera esas vibras negativas! Participe en y envíe algunas en el medio social como un reto, memes o videos que capturen el humor de las cosas que están pasando.

Para aprender más de la ciencia detrás de compartir y nombrar las emociones, puede leer el estudio de abajo.

- [Sentimientos en palabras: Contribución del Lenguaje y la exposición a terapia](#)



# FAMILIES

TACKLING TOUGH TIMES

# TOGETHER

FAMILIAS UNIDAS ABORDANDO  
LOS TIEMPOS DIFÍCILES



**FAMILIA**

ADULTOS DE  
EDAD AVANZADA

## ¡Nos Decimos la Verdad Unos a Otros! Mensajes Consistentes y Claros

Puede ser difícil compartir las emociones mientras estamos socialmente distanciados. Cuando otros están lejos de nosotros, puede ser difícil abrirse totalmente y compartir como nos sentimos. Tal vez podemos proteger a otros de la preocupación de nuestras emociones o guardarlas porque son confusas. Es muy importante compartir las emociones tanto como lo ha sido antes. El apoyo social es importante especialmente mientras cuando pasamos más tiempo separados. Compartir nuestras emociones es importante cuando la vida diaria tiene sus retos

únicos. Hay varias diferentes formas de compartir las emociones. Una forma efectiva es por medio de contar historias.

### Contando Historias

Hay muchos beneficios de contar las historias. Contar historias puede ayudarnos a conectar con otros por medio de nuestras emociones. Hay muchos beneficios y razones psicológicas porque las cuales las historias son tan importantes.

- Las historias son una forma de comunicación- nos conecta con tradiciones, leyendas, mitos, y símbolos
- Las historias nos ayudan a conectar y colaborar por medio de las emociones
- Las historias nos ayudan a ponerle sentido a la vida
- Las historias nos ayudan a resistir emociones intensas porque es una resolución
- Las historias crean emociones genuinas, el sentido de ser alguien en algún lugar, y las respuestas de comportamiento
- Las historias conectan con nuestra imaginación

Material adaptado de La psicología del Poder de Contar Historias.

### Actividades Para Contar Historias

Cuando cuente historias, considere compartir recuerdos de su niñez o del pasado. Puede enfocarse en como puede sobrevivir las pérdidas y el dolor o en sus éxitos. Compartir estos mensajes pueden ayudarle a enfocarse en como lidiar con las emociones diferentes del pasado. Compartir las historias presentes puede también crear pensamientos y emociones positivas.

- **Escribir blogs.** Crear un blog en una página electrónica y animar a los miembros de familia a compartir sus sentimientos y preocupaciones. Puede usar una página gratis como [WordPress](#).
- **Escribir un poema o una canción.** Escribir un poema o una canción puede ayudar a expresar emociones mientras cuenta una historia. Si está interesado en cómo usar los poemas y canciones para comunicar emociones, considere leer los artículos por [El Proyecto Nacional de la Escritura](#) o [O Psicología Hoy](#).
- **Considere usar pistas.** Cuando comparta historias, puede considerar usar pistas como ¿qué fue lo más difícil? O ¿Cómo pudo sobrevivir?

- **Usando arte.** Fotografías, dibujos, esculturas, y trabajos en relieve son maravillosas formas de expresar las emociones y las historias por medio del arte. [Contando historias por medio del arte el video le da ejemplos de las diferentes clases en que el arte cuenta las historias.](#)
- **Comparta historias virtualmente.** Considere compartir recuerdos felices virtualmente y las veces cuando sobrevivió retos cuando hable con amigos y familiares. Hable sus emociones como se sintió y como han cambiado con el paso del tiempo.

Para aprender más acerca de la ciencia detrás los beneficios de contar historias como una forma de compartir emociones puede leer ellos estudios de abajo.

- [El Role de los Medios Sociales para el comportamiento Colectivo Desarrollo en Respuesta a los Desastres Naturales.](#)
- [Los Efectos de Contar Historias Desarrollo Emocional.](#) Mientras este estudio se enfoca en investigar a los niños de edad preescolar y la Habilidad de regular las emociones por medio del uso de contar historias, también provee un vistazo a las historias durante las generaciones y la importancia de las familias y las comunidades.



# FAMILIES

TACKLING TOUGH TIMES

# TOGETHER

FAMILIAS UNIDAS ABORDANDO  
LOS TIEMPOS DIFÍCILES



FAMILIA

## ¡Nos Decimos la Verdad Uno al Otro! Mensajes Consistentes y Claros

Las familias están pasando más tiempo unidos en sus casas. Trabajando desde la casa, aprendiendo remotamente, y balanceándose entre el espacio personal y la unidad. Aunque pasar más tiempo juntos puede ser lindo también puede traer retos. Por ejemplo, Un conflicto que existía antes de la pandemia puede hacerse peor ahora. Las familias también pueden tener nuevas emociones relacionadas con la situación presente y pueden no sentirse tan unidos al alargarse la pandemia. Las familias pueden trabajar unidas para fortalecer su enfoque y su unidad en lo que hacen correctamente, esto se puede lograr con hacer un contrato creando una misión familiar.

### La Misión Familiar

Cada familia ha tenido un set de valores y creencias que son importantes y significativas para ellos. Es importante que identifiquemos con preguntas a nuestros familiares de lo que es importante para ayudarnos a crear una misión que refleje como en nuestra vida familiar se vive, se ríe, se ama, se aprende, y se relaciona.

### Actividad Para Crear Una Declaración Familiar

Crear una misión familiar puede ayudar a nuestra familia a entender los valores que son más importantes y le ayudarán a trabajar unidos para imaginar lo mejor posible de uno mismo. Dígale a su familia que contesten cada pregunta por ellos mismos. Trabajen unidos para crear una visión clara de lo que usted y su familia quieren acerca de las cualidades que son más importantes para usted. Ponga la misión familiar escrita en un lugar en la casa donde se vea para que toda la familia recuerde la misión y los valores.

- ¿Cuáles son los valores familiares?
- ¿Cuáles son las fortalezas de la familia?
- ¿Qué es importante para nosotros?
- ¿Qué amamos hacer juntos como familia?
- ¿Qué es lo que nos hace querer estar en casa? (después de la escuela, trabajo, practicas, o de hacer mandados)
- ¿Qué nos avergüenza de nuestra familia?
- ¿Qué impacto queremos tener en otros?
- ¿Qué nos hace una familia única?
- Si nuestra familia puede estar llena de una sola emoción, ¿Cuál sería?
- Si nuestra casa pudiera describirse con un adjetivo, ¿Cuál sería? (por ejemplo; funcional, ocupada. Calada. rustica, rara, etc.)

Para aprender más acerca de la ciencia detrás de enfocándose en la fortaleza de su familia y crear una misión escrita, puede leer el estudio de abajo”

- [Familias Fuertes Alrededor del Mundo](#)
- [Como Desarrollar Una Declaración familiar. Serie Los 7 Hábitos Familiares de Liderazgo.](#)