



# 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](#)