



# 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.