



FAMILIES

TACKLING TOUGH TIMES

TOGETHER

FAMILIAS UNIDAS ABORDANDO
LOS TIEMPOS DIFÍCILES



FAMILIA

NIÑOS

¡Nuestra Familia es Adaptable! Flexible al Cambio

Nuestra flexibilidad y aprendizaje para adaptarnos al cambio de los elementos son los que contribuyen a fomentar resistencia. Durante tiempos de estrés, nuestra familia puede perder la estructura y las rutinas pueden ser interrumpidas. Si esto pasa, es importante establecer rutinas nuevas y establecerlas mientras proveen estabilidad. Cuando hacemos esto, podemos ayudar a los niños a predecir su vida, establecer, asegurar y animarlos a que lo acepten con los brazos abiertos y con una mentalidad lista a crecer.

Flexibilidad con Cambios en las Rutinas

Hay diferentes formas en que podemos ayudar a los niños a aceptar los cambios en su rutina diaria:

- **Hable de los cambios.** Hable de lo que cambiará y cómo cambiará. Por ejemplo; Muchos de los niños están ahora aprendiendo desde la casa y los que están asistiendo a la escuela puede ser que estén aprendiendo de una forma diferente. Es importante hablarles a los niños acerca de porque esos cambios son necesarios y como adaptarnos a ellos.
- **Involucre a los niños en las decisiones del cambio.** Es importante animar a nuestros niños y ayudarlos a pensar en estas cosas y lo que podemos hacer para adaptarnos al cambio.
- **Trate de mantener otras rutinas tan consistentes como sea posible.** Cuando haya cambios, recuerde que los niños necesitan consistencia en su vida. Enfóquese en mantener las rutinas que aún están bajo su control.
- **Demuestre que el cambio puede ser algo positivo.** Hable acerca de los cambios en forma positiva. Cuando enfrente un cambio con actitud positiva, nuestros niños también lo harán.

La información de arriba fue adaptada de: [Ayudando a los niños a lidiar con el cambio](#)

Los cambios en las rutinas pueden ser más difícil para algunos niños. Por ejemplo, niños con autismo pueden ver los cambios como una interrupción en su vida. Para aprender más acerca de cómo ayudar a los niños con autismo a ajustarse al cambio, Los recursos de Indiana del Centro para Autismo ayuda por medio [de Coronavirus visual y narrativas sociales](#) y [transición a la escuela](#).

Actividad-Adaptándose a los Cambios

Invite a su niño a aprender de los cambios mientras juegan el juego “Congelado.”

- Ponga música mientras su niño baila. Cuando pare la música, Dígale a su niño que se congele en donde esta. Continúe jugando ese juego por varios minutos mientras su niño aprende a congelarse cuando la música para.
- Luego, cambie las reglas un poquito. Dígale a su niño que las reglas están cambiando ahora y ellos harán algo diferentes movimientos cada vez que escuchen la música. Si desea puede darle otro movimiento para que su niño haga o puede buscar música que de las instrucciones para cada movimiento diferente. [Este movimiento anima a los niños a saltar y nadar.](#)

- Los juegos como “Congelado” puede ayudar a su niño a entender mejor que a veces las cosas cambian y necesitamos cambiar y hacer las cosas diferentes. [Aprenda a ayudar a los niños como adaptarse al cambio.](#)

Para aprender más acerca detrás de la importancia de como adaptarse al cambio puede leer el estudio de abajo:
¡Denos un descanso! Usando una solución enfocada y programada para ayudar a los niños a lidiar con la pérdidas y los cambios negativos <https://abdn.pure.elsevier.com/en/publications/igive-us-a-breaki-using-a-solution-focused-programme-to-help-youn>



FAMILIES

TACKLING TOUGH TIMES

TOGETHER

FAMILIAS UNIDAS ABORDANDO
LOS TIEMPOS DIFÍCILES



FAMILIA

ADOLESCENTES

¡Nuestra Familia es Adaptable! Flexible al Cambio

Los jóvenes pueden tener una mentalidad fija o una mente en crecimiento y a veces ellos pueden cambiar entre una y la otra. De acuerdo con Carol Dweck, profesor de Psicología en la Universidad de Stanford, los jóvenes con una mentalidad fija creen que las habilidades, inteligencia, y talento no puede cambiarse en una forma significativa. Por otra parte, los jóvenes con una mente en crecimiento creen que sus habilidades e inteligencia pueden cambiar con esfuerzo, aprendizaje, y persistencia. Una mente en crecimiento fomenta motivación, resistencia, y determinación en la juventud. Una mentalidad fija crea un sentido de importancia y puede ayudar a los adolescentes a cambiar y aprender que ser flexible es bueno.

Promoviendo una Mentalidad en Crecimiento

- **Recuérdale a su adolescente que la mente puede crecer.** La mente es flexible y nunca para de crecer. Esto es emocionante porque significa que su mente con el tiempo y esfuerzo puede crecer más fuerte.
- **Exalte el proceso, no los resultados.** Por ejemplo, en lugar de decir “me siento feliz que has trabajado mucho para ahorrar dinero para una nueva chaqueta, mejor diga “No te diste por vencido. Trabajaste duro y valió la pena. Buen trabajo”.
- **Recompense la persistencia.** Reconozca el trabajo duro y la persistencia de su adolescente. Cuando vea esto en acción, déjeles saber. Por ejemplo: Verdaderamente estas intentándolo duro y tomando el tiempo para aprender. ¡Muy persistente!
- **Use la palabra ‘todavía.’** Cuando su adolescente dice “no puede” recuérdelos que ellos “no pueden todavía”.
- **Enlace su alabanza a algo específico.** En lugar de decir. “tú eres muy inteligente” inténtalo “Tomaste el tiempo de buscar formas creativas de solucionar el problema. Inténtalo aun cuando algunas de las estrategias no funcionaron. ¡Buen trabajo!”
- **El fracaso es una oportunidad para aprender.** Hable positivamente de los fracasos y los errores (de ambos, los suyos y los de su adolescente) por ejemplo, Hable con su adolescente de lo que aprendieron cuando las cosas no salieron como se planearon.
- **No sea duro con su adolescente si no tienen éxito en algo.** Por lo contrario, cuidadosamente explore que paso y ayúdelos a hacer planes para la próxima vez. Puede preguntar “¿qué aprendiste que te puede ayudar?”
- **Anime a su adolescente a decir auto declaraciones constructivas.** Algunos ejemplos son “trabajé duro” “soy una persona creativa”, “disfrute aprendiendo y descubriendo” o “me importan otros.”

Actividad Para Fomentar Una Mente Creativa

Conversar con su adolescente es una forma maravillosa de fomentar crecimiento mental. Considere las siguientes preguntas para empezar una conversación:

- ¿Qué hiciste hoy que tomó mucho pensar?
- ¿Qué paso hoy que te hizo continuar cuando lo que querías era parar? ¿Qué estrategias intentaste?
- ¿Qué te enseñó tu error? ¿Qué aprendiste de eso?
- ¿Qué harás o harías para retarte a ti mismo hoy?
- ¿Qué harás para resolver ese problema?

[Aprenda más acerca de crecimiento mental mirando el poder de creer que tú puedes mejorar.](#)

Para aprender más de la ciencia detrás del crecimiento mental puede leer el estudio de abajo:

- [Un experimento nacional revela que dónde crecimiento mental rinde logros](#)
- [Mentalidad fija y mente en crecimiento en la Educación y Como el Esfuerzo Ayuda a los Estudiantes a Perseverar en Tiempo de Adversidad](#)



FAMILIES

TACKLING TOUGH TIMES

TOGETHER

FAMILIAS UNIDAS ABORDANDO
LOS TIEMPOS DIFÍCILES



FAMILIA

ADULTOS JÓVENES

¡Nuestra Familia es Adaptable! Flexible al Cambio

Desde el comienzo de la pandemia nos tuvimos que adaptar a situaciones sin precedente. Estas adaptaciones pueden relacionarse con áreas como la escuela o trabajo, donde vivimos, o como socializarnos. Ha cambiado cómo existimos en este mundo. La flexibilidad que nuestras familias han mostrado en la celebración de bodas, asistir a clases, asistir eventos en las universidades y otras reuniones que típicamente se han hecho con grandes celebraciones. Algunos o tal vez casi todos estos cambios no fueron nuestra elección: el gobierno, nuestros empleadores o las escuelas, y tal vez hasta nuestra familia, nos obligó a hacer un cambio de vida para asegurar nuestra salud y también la de otros.

Pero otras adaptaciones fueron absolutamente nuestra decisión—Cómo lidiamos con la forma de estar conectados con otros y los esfuerzos que hicimos para encontrar lo positivo en algo meramente negativo. Esas adaptaciones pueden ser triviales, pero no son porque eso indica que es nuestra habilidad a ser flexibles lo que es una cualidad que tiene beneficios innumerables. Desde poder aprender e integrar información rápidamente hasta resolver problemas creativamente y ajustarnos a nuevas situaciones. Flexibilidad cognitiva es la llave que permite que las personas tengan éxito en todas las diferentes áreas, incluyendo social, académico, laboral, etc. (Verdolin, 2019). Entonces, porque no tomar esta oportunidad cuando estamos preparados para la flexibilidad y adaptabilidad para construir esos pensamientos de flexibilidad aún más.

Recursos en video

- [Tres formas de medir su adaptabilidad y cómo mejorarla](#)
- [Purdue Estudiantes de Posgrado mostrando algunas buenas noticias](#)

Acciones Internas

Dra. Jennifer Verdolin ha tenido sugerencias para incrementar la flexibilidad de su forma de pensar.

1. Haga Algo que ya sabe hacer, pero hágalo diferente y a menudo.
2. Busque nuevos retos y experiencias
3. Conozca nuevas personas

Acciones Externas

Hable con su familia acerca de como han cambiado sus rutinas diarias, semanales, y mensuales. ¿Cuáles le gustaría mantener? incluso después de las restricciones físicas y de movimiento terminen.

Para leer mas estudios acerca de lo cognitivo y flexibilidad lea [Aprendiendo más de la flexibilidad cognitiva](#)



FAMILIES

TACKLING TOUGH TIMES

TOGETHER

FAMILIAS UNIDAS ABORDANDO
LOS TIEMPOS DIFÍCILES



FAMILIA

ADULTOS DE
EDAD AVANZADA

¡Nuestra Familia es Adaptable! Flexible al Cambio

Para los adultos de edad avanzada, la vida está llena de cambios y adaptaciones a nuevas circunstancias. Muchos de los cambios se esperan y son parte del crecimiento. Pero durante la pandemia no es esperado ni nos permite seguir nuestra forma de vida normal y de hacer las cosas. Ayudarse uno al otro durante estos cambios repentinos en la vida es parte importante de regresar la calma y el orden. Los ancianos pueden ayudarse ellos mismos y otros miembros de la familia ya sea para los cambios repentinos mostrando liderazgo y animándolos a expandir su mentalidad en medio de las crisis.

Compartiendo Fortaleza

Los ancianos pueden mostrar un fuerte liderazgo en a familia compartiendo sus experiencias pasadas. Compartir puede ayudar a los miembros de familia a darle sentido a los retos y a cómo salir de los mismos. La comunicación acerca de la fortaleza de la familia y cómo esta fortaleza ayuda a darle sentido a la adversidad, es una parte importante de fomentar la resiliencia en la familia.

Actividad-Compartiendo Fortalezas

Esta actividad puede ser virtual o por una llamada telefónica para los miembros de la familia que no puedan asistir en persona. Los miembros de la familia también pueden escribir sus fortalezas y mandarlas por correo. Antes de la actividad, pregúntele a cada persona que traiga algo especial o que prepare una historia que le recuerde de los retos de la pandemia. Una a la vez, anime a sus familiares a describir las cosas que traigan o la historia que escribieron y porque esto es especial para ellos, y cómo sobrepasaron ese reto. Después de que cada uno haya tenido oportunidad de compartir, puede continuar la conversación con las preguntas siguientes:

- ¿Qué es algo que aprecias mas acerca de tu familia desde que empezó la pandemia?
- ¿Qué es una de las fortalezas de cada uno de los miembros de la familia?
- ¿Cuál es una habilidad o fortaleza de la que te sientas orgulloso? Puede ser algo que tu aprecias más desde que ocurrió el Coronavirus o algo que no sabias que fuera tan importantes antes de la pandemia.
- ¿Cómo te a ayudado esa fortaleza o habilidad a sobrepasar el reto?

[La actividad de arriba fue adaptada del Programa Fortaleciendo las familias.](#)

Para aprender más de la ciencia detrás de como compartir fortalezas con otros ayuda a mejorar el bienestar del que da y recibe, puede leer el estudio de abajo:

- [Cuando ayudar ayuda: motivación autónoma para el comportamiento prosocial y la influencia en el bienestar del para quien ayuda y quien recibe](#)
- [¿Puede ayudar a otros ayudarle a usted mismo a darle sentido a la vida?](#)



FAMILIES

TACKLING TOUGH TIMES

TOGETHER

FAMILIAS UNIDAS ABORDANDO
LOS TIEMPOS DIFÍCILES



FAMILIA

¡Nuestra Familia es Adaptable! Flexible al Cambio

Flexibilidad y adaptabilidad al cambio construye resistencia en todos nosotros. Durante una crisis, nuestra vida puede cambiar y es interrumpida. Las tradiciones familiares en persona las celebraciones pueden ser canceladas o pospuestas. Podemos buscar continuidad y conexión. Cambiando o creando nuevas tradiciones puede estabilizar la conexión con la familia. Compartir tradiciones nos conecta a todos con el pasado, el presente, y el futuro. Abajo hay algunas maneras en que usted y su familia pueden fomentar tradiciones familiares para adaptarse a los cambios traídos por la pandemia.

Crear, Cambiar, o Empezar una Nueva Tradición

¿Cuáles son algunas de las tradiciones que no se pueden celebrar en la forma en que se hacían antes? ¿Cuáles son algunas formas en su familia pueden continuar esas tradiciones?

- Comidas al aire libre en familia, despedidas de solteros, y otras celebraciones que se pueden convertir en reuniones virtuales.
- Los cumpleaños pueden realizarse pueden organizarse por un desfile de autos, decorando la casa del cumpleaños con rótulos o visitando, pero con distancia social.
- Teniendo una noche de visita en el porche. Considere organizar un evento donde las familias puedan reunirse en los porches, en el parque o en un espacio comunitario con distancia social. Anime a tener conversaciones con distanciamiento social para construir un sentido de conectividad. Las familias pueden disfrutar hacer rótulos para animarse uno al otro, tocando música e interactuando con familiares y amigos.

Cuando las rutinas y los planes son alterados pueden ser una buena oportunidad para empezar algo nuevo. ¿Qué es algo que su familia siempre ha querido hacer? Puede ser tan simple como empezar una noche de pizza y películas. Una plataforma virtual puede hacer posible que los familiares que están lejos puedan unirse a la diversión.

Comparta comidas familiares en nuevas formas. Tal vez Cocinar y comer en familia no es posible ahora. Hay otras maneras que pueden experimentar las tradiciones y la conexión que viene con las comidas familiares. Algunas ideas son:

- Reúna recetas familiares en lugar. Puede recopilarlas en un libro de cocina, una colección con fichas en una caja o en una colección digital. Escoja una receta para hacer con un miembro de familia o un amigo el mismo día. Comparte como les fue, como les quedó la sazón, y que les recordó.
- Escriba una historia de recetas. Frecuentemente hay más en una receta que los ingredientes y las instrucciones. ¿le trae recuerdos hacer una receta? ¿son estas comidas que solo se hacen en algunas épocas del año? ¿cómo han cambiado las recetas familiares con el paso del tiempo? Incluya estos detalles con una receta es una muy buena forma de preservar la historia de la familia. Puede optar por grabar o hacer un video de la historia.
- Haga una nueva receta familiar. Los miembros de familia pueden unirse al esfuerzo, aunque estén en casas separadas. Una idea es hacer una mermelada congelada. Hacer una mermelada congelada es una forma excelente de darle la bienvenida a la primavera y al verano, cosechas como el ruibarbo, fresas, y moras rojas. Encuentre acá una receta fácil ¡solo necesita pocos ingredientes!

Para aprender más acerca de la ciencia detrás de la importancia de rituales familiares y tradiciones, puede leer más en el estudio de abajo [Rituales familiares en Nueva Zelanda Concesiones Cohesivas Familiares y Adolescentes](#)