



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?](#)