



# 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](#)