



# FAMILIES

TACKLING TOUGH TIMES

# TOGETHER

FAMILIAS UNIDAS ABORDANDO  
LOS TIEMPOS DIFÍCILES



FAMILIA

NIÑOS

## ¡Tomamos Acción! Movilizando Recursos Económicos y Sociales

Como sabemos, los niños pueden experimentar preocupaciones acerca de los retos que toman lugar en sus vidas. Los cambios en la vida de nuestros niños son oportunidades importantes para hablar de lo que se espera de ellos. Es importante compartir con ellos que está bien pedir ayuda y después darles las herramientas para hacerlo. Lo más importante es que nosotros escuchemos a nuestros niños compartir sus preocupaciones acerca de los cambios.

### Empoderando a su Niño a Lidar con el Cambio

Muchos niños tienen preocupaciones acerca de los cambios en sus vidas por lo de la pandemia. Podemos no estar enterados que nuestros niños se preocupan como nosotros lo hacemos. Se preocupan acerca de los cambios en las rutinas, estar lejos de sus padres o familiares, y que comerán para el almuerzo, por nombrar algunos. Ayudando a los niños a lidiar con sus preocupaciones y preguntando a otros por ayuda es importante. Nosotros debemos animar a los niños a preguntar o compartir sus preocupaciones acerca de las cosas nuevas, cambios en sus vidas, y/o que es lo que les preocupa a ellos. Un niño quien conoce más acerca de los cambios y como entenderlos mejor, se ajusta mejor y se hace más resistente.

#### Recursos para lidiar con el Cambio

- Para hacer más leves las preocupaciones de sus niños, es importante hablar con ellos por qué están pasando esos y como se pueden enfrentar como familia. [También es importante animarlos a preguntar y pedir ayuda cuando están preocupados o asustados.](#)
- Usando una cubre boca puede ser algo nuevo para su niño. Algunos niños pueden encontrarse emocionados de ponerse una cubre boca mientras otros lo encuentran intimidante. Como todo lo nuevo, hablar con su niño acerca del porque ellos tienen que usar una cubre boca. Puede compartir algunas cosas similares a las nuevas experiencias, cosas como usar el cinturón para mantenernos seguros en el carro. [Considere modelar ponerse la cubre boca y discutir cómo ponérsela y cuando debe usarse.](#) Para ayudar a otros niños a entender de la importancia de usar la mascarilla y como usarla apropiadamente, puede ver o leer en voz alta [el video en YouTube](#) Puede también hablar con su niño como ellos pueden saber cómo se siente una persona que tiene un cubre boca por medio del lenguaje corporal y los ojos de la persona.

Para aprender más acerca de la ciencia detrás de la importancia de enseñar a los niños a lidiar con el cambio puede leer el estudio y la información de abajo;

- [Ayudando a los Niños a Lidar Con Los cambios Resultado del Coronavirus](#)
- [Nuevos Estudios que Identifican Como Lidar Con Estrategias Para Niños](#)



# FAMILIES

TACKLING TOUGH TIMES

# TOGETHER

FAMILIAS UNIDAS ABORDANDO  
LOS TIEMPOS DIFÍCILES



FAMILIA

ADOLESCENTES

## ¡Tomamos Acción! Movilizando Recursos Económicos y Sociales

Durante tiempos difíciles, encontrar recursos económicos y sociales puede ayudar a los adolescentes a construir resistencia. Estos recursos pueden también proveer apoyo emocional y maneras como sobrepasar barreras. Ayudando a los adolescentes a encontrar y como usar lo que necesitan, puede ayudar a guiarlos a navegar la vida y los pasos a seguir. Para los adolescentes, el recurso social suele ser un mentor. Los adolescentes se benefician de tener un mentor, pero puede también proveer apoyo social invaluable. También es importante para ellos entender las finanzas. Entendimiento en cómo hacer decisiones monetarias importantes puede ayudarlos mientras enfrentan barreras.

### Tutoría

Es importante construir un fuerte grupo de apoyo que incluya familia y esos cercanos a nosotros. Los padres pueden ayudar a sus adolescentes sugiriendo llegar a aquellos alrededor de ellos. Estudios sugieren que tener un mentor ayuda a mejorar la actitud de los adolescentes hacia la escuela, tiene beneficios financieros a largo plazo y disminuye las oportunidades de los problemas de comportamiento. Mentores naturales pueden ser los vecinos, trabajadores de la salud, miembros de instituciones religiosas, o maestros.

### Aprendiendo acerca de competencia financiera

Habilidades de competencia financiera pueden ayudar los adolescentes a encontrar recursos económicos que le ayudaran en el futuro. Los adolescentes quienes tienen un trabajo aprenden el valor del dinero y la importancia de ahorrar. Los adolescentes pueden aprender esto por medio de ganar pequeñas cantidades de dinero usando el sistema del “domingo”. Este sistema puede ayudarles a aprender cómo ganar para las cosas que ellos quieren.

### Recursos de competencia financiera y los mentores

- Trabajo voluntario puede ser una manera perfecta para que su adolescente conozca mentores quienes compartan los mismos intereses. Ser voluntario puede ayudarles a los adolescentes a desarrollar habilidades importantes que le ayudará a tener éxito en lo académico, trabajo, y en su vida personal. En otras palabras, el voluntariado puede ayudar sus adolescentes a crear relaciones sociales y reforzar el apoyo a extender sus amistades (network) <https://www.galaxydigital.com/blog/youth-volunteerism/>
- Hay muchos beneficios de servir como mentor. Los adolescentes pueden ser muy buenos mentores para los niños mas chicos o para los vecinos. Puede aprender más acerca de los beneficios a sus adolescentes <https://www.parenttoolkit.com/social-and-emotional-development/news/a-critical-teen-relationship-mentor> Hay muchas actividades que los mentores y las pupilas pueden llegar a conocerse mejor uno con otro y continuar a edificar las relaciones. Aprenda más en conectando generaciones.org <http://connecting-generations.org/wp-content/uploads/2016/10/52-Mentor-Activities.pdf>. Que proveen una lista de 52 actividades para ser mentores.

- Hay muchos recursos disponibles para ayudar a su adolescente a aprender acerca de la competencia financiera. <https://www.nefe.org/education/school-based/default.aspx> ofrece cursos de educación gratis en línea y <https://www.purdue.edu/hhs/extension/programs/detail.aspx?programId=31&category=money&programContactTitle=educator> se ofrece por medio de una extensión de Purdue, Un currículo la que ha sido aprobada efectivamente [https://papers.ssrn.com/sol3/papers.cfm?abstract\\_id=2255109](https://papers.ssrn.com/sol3/papers.cfm?abstract_id=2255109) is [http://moneytalks.ucanr.edu/Money\\_Talks/Should\\_I\\_be\\_Listening/](http://moneytalks.ucanr.edu/Money_Talks/Should_I_be_Listening/)

Para aprende más acerca de la ciencia detrás de los beneficios de ser mentor y aprender acerca de la competencia financiera, puede leer el estudio de abajo:

- [Los beneficios económicos a largo plazo de ser Mentor Natural y Relaciones para los Adolescentes](#)
- [Mentores Naturales, Salud Mental y Abuso de Sustancias: Explorando caminos vía Propósito y asimilación](#)
- [Una Revisión de competencia financiera programas de educación para niños y adolescentes](#)



# FAMILIES

TACKLING TOUGH TIMES

# TOGETHER

FAMILIAS UNIDAS ABORDANDO  
LOS TIEMPOS DIFÍCILES



**FAMILIA**

ADULTOS JÓVENES

## ¡Tomamos Acción! Movilizando Recursos Económicos y Sociales

En tiempos de dificultad necesitamos luchar por la esperanza para poder mirar las oportunidades para actuar. Sin duda, hay muchas luchas que están pasando en el mundo y posiblemente en nuestra propia vida ahora. Algunas luchas están lejos de nuestro control, pero eso no quiere decir que nosotros no tenemos el poder de cambiar partes de nuestra propia vida

### Sintiéndote Como una Carga

Alcanzar a otros puede ser difícil cuando nos han dicho todo el tiempo que somos capaces, que tenemos muchos recursos, inteligentes, y con muchas habilidades que podemos resolver la mayoría de sus propios problemas. A veces cuando somos una persona exitosa, académicamente, atléticamente, o en cualquier otro campo, pensamos que debemos poder resolver todo y enfrentar todos los cambios solos.

todo lo que significa es que debemos a veces depender de otros y honestamente una habilidad es saber cuándo tenemos que pedir ayuda a otros y tomar el riesgo de compartir nuestros retos con otros. A veces esto significa que debemos sacar todo con otros-dejado nuestro pensamientos y sentimientos volar libres. En lugar de ser una carga o un problema para otros, tenemos que literalmente mostrarles cuanto confiamos en ellos.

### Recursos en Video

- [¿Quiere Cambiar el Mundo? Empiece por ser Valiente y que nos Importe lo Suficiente.](#)
- [¿Cómo Enfrentar la Cara del Desastre?](#)

### Acciones Internas

- Reflexione en los valores y los pasos a tomar para vivir esos valores. ¿Porque son estos valores importantes para usted?

### Acciones Externas

- Los adultos jóvenes frecuentemente necesitan recordar que buscar apoyo es un acto de control- en lugar de ser un acto de debilidad. Mire a otros alrededor de su familia y la comunidad y dígalos que está bien pedir ayuda-nadie tiene que estar solo.

Para aprender mas acerca de la ciencia detrás de la mentalidad y las metas de la generación Z. usted puede leer es estudio de abajo:

- [La generación Z va a la Universidad](#)



# FAMILIES

TACKLING TOUGH TIMES

# TOGETHER

FAMILIAS UNIDAS ABORDANDO  
LOS TIEMPOS DIFÍCILES



**FAMILIA**

ADULTOS DE  
EDAD AVANZADA

## ¡Tomamos Acción! Movilizando Recursos Económicos y Sociales

Los recursos y ayuda que necesitamos depende de la situación y las metas para el futuro. Mantener la ayuda y usar recursos que sostengan la resiliencia es importante. Los adultos de edad avanzada están en mayor riesgo para complicaciones con el coronavirus, haciendo necesario seguir las indicaciones del CDC y WHO. Quedarse en casa o limitar las compras y las visitas de familiares puede incrementar el riesgo de aislamiento y soledad. La interacción física y social son factores importantes para una calidad de vida para las personas de edad avanzada.

La familia y la comunidad puede usarse para proveer apoyo. Este apoyo puede ser en la forma de proveer información, servicios específicos, compañía y o sentido de pertenencia.

### Discutiendo Necesidades y Metas

La pandemia y el gobierno continúa cambiando las reglas. Es importante hablar con amigos y familiares acerca de las necesidades y metas y discutir retos que podemos encontrar y como podemos enfrentarlos.

- ¿Qué podemos hacer si estamos en un área donde las personas no están usando una mascarilla?
- ¿Qué pasa sin nos enfermamos?
  - [Centro de Control de Enfermedades y Prevención CDC por sus siglas en inglés](#)
  - [El Proyecto Conversación y Laboratorio Ariadne](#)
- ¿Cómo apoyamos a nuestros seres queridos que viven en una residencia donde no aceptan visitas?
  - <https://www.aarp.org/caregiving/health/info-2020/nursing-homes-coronavirus-faqs.html>
  - Asociación del Alzheimer [https://www.alz.org/help-support/caregiving/coronavirus-\(covid-19\)-tips-for-dementia-care](https://www.alz.org/help-support/caregiving/coronavirus-(covid-19)-tips-for-dementia-care)

### Conectando con la Comunidad y los Grupos de Personas de Edad Avanzada

- El Movimiento Las Villas empezaron en Boston, MA en 1999 para conectar con los viejos viviendo independientemente en la comunidad. En este momento las comunidades en todo el país que una base de membresía y de voluntarios. Las comunidades proveen oportunidades para actividades sociales, ayuda a vivir independientemente, y contactos profesionales. Busque para ver si hay una comunidad aquí <https://www.vtvnetwork.org/>
- Agencias de envejecimiento y centros para ancianos se están adaptando a la pandemia para cumplir con las necesidades de los ancianos. Mientras muchos lugares han tenido que suspender los programas en persona, su agencia local puede conectarlo con varios servicios. Los servicios incluyen entrega de comida, recursos financieros, o grupos sociales.
- Llame al instituto de Amigos en Envejecimiento <https://www.ioaging.org/services/all-inclusive-health-care/friendship-line> **1800-971-0016** si usted se siente solo o en necesidad de apoyo.
- Puede conectarse con comunidades de apoyo en las iglesias como ayuda con comestibles, grupos sociales, u otras necesidades.

Para aprender más de y mejorar la resiliencia en los adultos de edad avanzada por medio de organizaciones de salud pública y agencias de envejecimiento (movimiento Comunidades) puede leer:

- [Creando resiliencia en los ancianos: Resiliencia trayendo Salud Pública y Esfuerzos Durante el Envejecimiento](#)

Para aprender más acerca de la ciencia de las conexiones sociales y la salud entre los adultos de edad avanzada puede leer la investigación de abajo:

- [Desconexiones sociales, percibido como aislamiento y salud entre los adultos de edad avanzada.](#)



# FAMILIES

TACKLING TOUGH TIMES

# TOGETHER

FAMILIAS UNIDAS ABORDANDO  
LOS TIEMPOS DIFÍCILES



FAMILIA

## ¡Tomamos Acción! Movilizando Recursos Económicos y Sociales

Buscar ayuda es una parte importante para la Resistencia de la familia. Los miembros de la familia puede ser salvavidas para la resistencia y la asistencia durante tiempos de reto. Buscar recursos de ayuda a veces significa pedir ayuda de miembros de familia, amigos, y la comunidad. Cuando las familias son abiertas y generosas en el apoyo a otros durante una crisis, ese apoyo puede regresarse cuando se necesita. Para ayudarnos a sobrevivir una crisis

podemos buscar información de amigos y vecinos como también con apoyo mas formal como terapeutas, pastores, y despensas de alimentos.

### Buscando ayuda financiera

[Cuando sus ingresos disminuyen](#) este es una colección de nueve páginas que provee información y recursos a individuos para asistir a empezar y obtener control de su vida financiera. Los temas incluyen no tenga pánico-Tome Control; Haga inventario de todos los recursos comunitarios; Planee pagar a sus deudores; y mantenga un techo sobre su cabeza entre otras cosas. Para encontrar recursos financieros del coronavirus puede visitar [Seguridad Financiera para Todos](#).

### Acceso a Comestibles

Alrededor del mundo, las familias están sufriendo con mantener comida en la mesa por la pandemia. La inseguridad de la comida y la pobre nutrición puede conducir a las enfermedades crónicas que pueden causarnos estar a más riesgo para contraer el coronavirus. Los estudios sugieren que la alimentación natural durante un tiempo caótico o difícil puede tener un efecto [positivo en el estrés y la ansiedad](#). la comida saludable es combustible para el cuerpo, pero también el cerebro. Nosotros también tenemos tiempos difíciles comprando comida, o tal vez preocupados. [Hay recursos de asistencia de comida disponible](#). [Alimentando a América](#) un grupo de bancos de comida que pueden ayudar a las familias a los bancos de alimentos locales y otra asistencia.

### Ayuda Propia para Gente de Color

Ahora, acceso a la salud mental para las personas de color es especialmente crítica. Las personas negras han visto en números desproporcionados de sus seres amados que han muerto de la pandemia del coronavirus. Ellos tienen que ver a otros quienes se ven como ellos mismos ser violentamente atacados por nada mas que ser morenos en público. Considere visitar [Alianza al Bienestar Mental](#). [Para acceder recursos y evidencia basada en información acerca de la salud mental y comportamiento en temas de salud](#). Provee información y recursos y tiene un localizador de terapeutas. Este localizador puede conectar a miembros de familia con competencia cultural y profesionales en la salud mental.

Para aprender más de la ciencia detrás de la seguridad comestible, financiera, y estrés relacionado con el estrés, puede leer los estudios de abajo:

- [Medida de la seguridad comestible en la casa en los USA y en otros países industrializados](#)
- [Doce componentes del bienestar financiero](#)
- [Conceptualización Multidimensional del estrés relacionado con el racismo: Implicaciones para el bienestar de las personas de color](#)