



FAMILIES

TACKLING TOUGH TIMES

TOGETHER

FAMILIAS UNIDAS ABORDANDO
LOS TIEMPOS DIFÍCILES



FAMILIA

NIÑOS

¡Unidos Somos Fuertes! Trascendencia y Espiritualidad

Las creencias de la familia nos pueden ayudar a ponerle sentido a las dificultades. Nuestras creencias personales incluyen, valores, actitudes, y espiritualidad. Compartiendo nuestros valores y cultura con nuestros niños puede ayudarlos a lidiar con experiencias difíciles y con emociones grandes que ellos tienen. Estas creencias tienen una parte importante en la construcción de la resistencia ofreciendo sentido, apoyo, y comodidad al enfrentar los tiempos difíciles. Contando las historias y conectando con la naturaleza son dos buenas maneras de compartir nuestros valores con nuestros niños y empujarnos más allá de nuestros límites.

Contando historias es una forma poderosa de compartir valores importantes y creencias con los niños de cualquier edad. Aunque, cuando contamos historias, tenemos que compartir con los niños porque las historias son importantes para nosotros y como se relacionan con nuestra vida hoy.

Estar afuera puede ser una manera de incrementar nuestra resiliencia. Cuando los niños interactúan con la naturaleza aprenden acerca de su importancia y su belleza. Explorando la naturaleza, los niños aprenden más de como conectarse uno con otro y también se conectan con la naturaleza.

Actividades

- *Comparta historias de su familia.* Cada familia tiene una historia. Desarrolle lasos con la cultura de su familia hablando acerca de su origen. Considere contar las historias de su niñez o pase los cuentos acerca de su familia quienes vinieron antes de usted. Comparta estas clases de historias y provea una historia personal para sus niños que le ayude a entender su lugar en el mundo. Considere preservar su historia familiar en la Biblioteca del Congreso grabando sus conversaciones con los miembros de la familia quienes están hechos por medio de [Historia Corps Conect](#).
- *Escriba las historias juntos.* Para los niños mayores considere escribir historias juntos que reflejen las creencias de su familia, cultura, o herencia. Anime a sus niños a tomar el liderazgo desarrollando la moral de la historia. Si necesita ayuda para empezar puede ver algunos consejos [de LeeEscribePiense](#)
- *Explore y colecciona objetos de la naturaleza.* Considere hacer una caminata alrededor del patio, de la cuadra, o en un parque cercano y hable de lo que ve. Sugiera un enfoque en cada caminata o pregúntele a su hijo de que hablar. Algunos ejemplos incluyen encontrar la mayor cantidad de pájaros o encontrar los animales más pequeños. Tome una lupa para ver cosas muy pequeñas, Si es posible. Puede tomar fotos de cosas interesantes que su niño note o anime a su hijo a coleccionar objetos pequeños como hojas, flores, semillas, etc. [Su hijo puede guardar sus "tesoros" in una bolsa grande o expresar su creatividad haciendo una colección de cosas de la naturaleza.](#)

Para aprender más de la ciencia detrás de fomentar la resistencia por medio de la naturaleza o las historias lea los estudios de abajo

- [Niños pequeños y su contribución al sostenimiento: La influencia que tiene la naturaleza en el juego y la curiosidad, funciones ejecutivas, creativas pensando, y resistencia.](#)
- [Contar historias es una forma que puede ayudar a desarrollar la resistencia](#)
- [Considere contar historias para ayudar a sus niños a lidiar con el Coronavirus](#)



FAMILIES

TACKLING TOUGH TIMES

TOGETHER

FAMILIAS UNIDAS ABORDANDO
LOS TIEMPOS DIFÍCILES



FAMILIA

ADOLESCENTES

¡Somos Fuertes! Trascendencia y Espiritualidad

Non nobis solum es latín para “no estamos solos” Significa debemos contribuir a la mejora de la humanidad, aparte de los intereses de cada uno. Nuestras familias y sus valores culturales, espirituales, y religiosos son formas con las que enfatizamos que nuestras vidas tienen propósito, y un impacto en otros. La religión la espiritualidad es importante para los adolescentes y les ayuda a proteger su salud. Con la conexión a la espiritualidad, los adolescentes pueden aprender a salir adelante por encima de los retos que ellos están enfrentando.

Religión y Espiritualidad

La religión ha demostrado ayuda a los adolescentes a mantener el control de su comportamiento. Al participar en las cosas espirituales como pensamientos profundos, puede ayudarle a los adolescentes a controlar sus emociones. Estas prácticas también ayudan a los chicos a tomar responsabilidad por su comunidad y el mundo además de tomar responsabilidad por ellos mismos y sus familias.

Actividades y recursos

- **Lo Más Grande y Mejor.** Pensar acerca de lo mejor y más grande permite que usted considere las necesidades de otros más allá de usted mismo. Hablar con su adolescente acerca de las preguntas grandes les ayuda a pensar acerca de como pueden ellos positivamente impactar a esos que están alrededor de ellos. Para empezar, puede preguntarles, “¿qué es lo que genuinamente te interesa de otros durante esta crisis?” “¿Qué habilidades puedes usar para ayudar a tu familia, la comunidad, y el mundo?”
- **Poniendo Sentido.** Una fuerte fe y los pensamientos profundos traen a prácticas de oración y meditación pueden ayudar a su adolescente a controlar sus emociones, promover salud y sanación, reduce el estrés, y fortalece la mente y el corazón. Puede ayudarlos a combatir las enfermedades. Anime a su adolescente a tomar el tiempo para hacer actividades que les ayude en el pensamiento profundo para ayudarlos a ponerle sentido al mundo alrededor de ellos. Su adolescente también puede bajar una aplicación para ayudarlos a practicar grandeza y pensamientos profundos.
 - La respiración profunda es un ejercicio simple que su adolescente puede intentar. Anime a sus adolescentes a sentarse en una posición cómoda y a poner atención a su respiración y su cuerpo mientras el aire va hacia adentro y hacia afuera. Continúe por varios minutos mientras se enfoca en la respiración y la relajación del cuerpo. Dígale a su adolescente que, si su mente empieza a vagar, puede intentar cuidadosamente regresar y enfocarse en su respiración.
 - La meditación puede ayudar a su adolescente a bajar la ansiedad, mejorar, y controlar sus emociones. Mientras se enfocan en la respiración, anímelo a imaginar nubes pasando. Mientras ellos se imaginan las nubes, anímelos a pensar en las nubes como preocupaciones. Así como pasan las nubes, así pasarán sus preocupaciones.

A continuar hay algunas meditaciones guiadas que su adolescente podría intentar:

- <https://www.youtube.com/watch?v=Fpiw2hH-dlc>
- https://www.uclahealth.org/marc/body.cfm?id=22&iirf_redirect=1

Para aprender más de la ciencia detrás del pensamiento profundo y mejores practicas puede leer el estudio de abajo:

- [El mundo de la Felicidad Reporte 2019](#)
- [Los efectos de los pensamientos basado en intervenciones en lo cognitivo y salud mental en los niños y adolescentes- meta análisis de un grupo al azar controlado](#)



FAMILIES

TACKLING TOUGH TIMES

TOGETHER

FAMILIAS UNIDAS ABORDANDO
LOS TIEMPOS DIFÍCILES



FAMILIA

ADULTOS JÓVENES

¡Unidos Somos Fuertes! Trascendencia y Espiritualidad

Muchas historias nuevas y experiencias personales han mencionado que, aunque la pandemia es difícil, ha probado que nos ha dado con la oportunidad de tomar un paso hacia atrás, ir más despacio, y mirar nuestras prioridades. Frecuentemente, nuestro enfoque es en el futuro y lo que traerá, o en el pasado y las decisiones que hemos tomado. El problema con esto es que no podemos cambiar el pasado o predecir el futuro. Lo mejor que podemos hacer es enfocarnos en el presente y hacer mejores decisiones basadas en la información que tenemos.

Plena Atención

La plena atención algo que fácilmente incluye nuestra vida diaria. Estar atentos a lo que está pasando justo frente a nosotros. La atención nos pone en contacto con nuestras emociones, como nuestro cuerpo se siente y lo que está pasando frente a nosotros. [Los investigadores han mostrado que practicar regularmente la atención plena nos conduce a efectos positivos.](#) Esto incluye dormir mejor, disminuir el estrés, mejorar la atención, y mejorar la salud en general.

A veces podemos ayudar a poner un poco de estructura con atención plena. Por ejemplo, podemos entrenarnos para tener una mente abierta y poner atención cada vez que pasamos por una puerta, sentir el viento, ponernos los zapatos, o encender la luz todos los días. Todas las actividades que nos recuerdan que la vida es linda.

Actividades Internas

- Usted puede hacer mucho por usted mismo cuando nota las pequeñas cosas bellas que están a su alrededor. Pueden ser cosas que olemos, por ejemplo; algo que, en la cocina o el horno, una sonrisa con un extraño, una hoja colorida en su camino, el recuerdo de un amigo en quién no has pensado en mucho tiempo, o escuchar una canción que te hace cantar o bailar.

Actividades Externas

- Practicar atención plena también puede hacerse en familia. Puede intentar la aplicación [Atención plena](#) con sus hermanos, sus padres, o alguien más. Hablen uno con otro de cómo se sienten después de hacerlo.

Recurso en Video

- [Solo toma 10 minutos de atención plena](#)
- [Los hábitos de la felicidad](#)



FAMILIES

TACKLING TOUGH TIMES

TOGETHER

FAMILIAS UNIDAS ABORDANDO
LOS TIEMPOS DIFÍCILES



FAMILIA

ADULTOS DE
EDAD AVANZADA

¡Unidos Somos Fuertes! Trascendencia y Espiritualidad

Explorar y compartir nuestra cultura y herencia puede fomentar conexiones espirituales. Estas conexiones pueden construir resistencia ofreciéndonos sentido y propósito más allá de nosotros mismos. La conexión espiritual puede ser abordada en diferentes formas. Puede que se encuentre en la naturaleza, con animales, y por medio del arte, la religión o meditación. La espiritualidad también puede promover mejor salud mental y física, sanación, y aceptación en situaciones difíciles.

Practicar Atención Plena

La atención Plena tiene muchos beneficios. Puede reducir la depresión y el dolor, Mantener la mente alerta, y bajar la soledad. La atención completa también puede alertarnos a estar atentos a nuestros pensamientos y sentimientos en el momento. Ponga su atención completa en actividades que puedan cambiar el enfoque, reflejar, y aceptar algo.

Actividades de Atención plena

Esto puede practicarse en muchas formas diferentes. Puede practicar a estar con atención plena por medio de estiramiento de su cuerpo, respiración profunda, meditación, y usando terapia aromática. Mientras practica la actividad de la atención plena, concéntrese en relajarse y enfocarse en relevar el estrés. [Trate 10-minutos de para reflexionar](#) en todas las bendiciones de su vida. [También puede leer mas acerca de como reconstruir su vida espiritual durante el Coronavirus.](#)

Encontrando conexión por medio de la Naturaleza

Conectando por medio de la naturaleza es una forma de promover la resiliencia psicológica y espiritual. Mirar y hacer crecer las cosas puede hacernos sentir que estamos bajo control. Algunos de los beneficios de la salud mental de conectar con la naturaleza incluyen el mejoramiento del estado de ánimo, reduce el estrés y la ansiedad, y mejora la estima propia.

Actividades en la Naturaleza

Empezar un jardín es una actividad física y puede ayudar especialmente a esos con demencia. Ya sea un principiante o un experto, plantar un jardín lo conecta con la naturaleza. Cuidar las plantas caseras puede hacerse como una alternativa si no tiene un espacio afuera para sembrar.

- [Empezar un jardín dentro de casa: plantar vegetales dentro de casa fácilmente](#)
- [Cómo empezar un jardín en la cuarentena cuando tienes un espacio pequeño](#)
- [Vamos Verde: 5 formas fáciles que los ancianos puedan crecer plantas](#)
- [Este es un buen tiempo para empezar un jardín. Acá está como hacerlo](#)

Plantar un árbol puede hacerlo en honor de algún ser amado y proveer comodidad a esos quienes han experimentado una pérdida. Puede unir a la familia, conectar con las generaciones futuras, y proveer beneficios al planeta que sobrevivirán cuando usted falte. Puede plantar un árbol usted mismo o contratar una organización como la Fundación Arbor <https://shop.arboday.org/content.aspx?page=commemorative-sample-tim>

Para aprender más de la ciencia detrás y de los beneficios de la meditación y la jardinería para los ancianos puede leer el estudio de abajo:

- <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4024457/>
- <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2211335516301401-:~:text=Indeed%2C%20the%20positive%20association%20with,activity%20levels%2C%20and%20cognitive%20function>
- <https://www.emerald.com/insight/content/doi/10.1108/MHRJ-02-2013-0007/full/html>



FAMILIES

TACKLING TOUGH TIMES

TOGETHER

FAMILIAS UNIDAS ABORDANDO
LOS TIEMPOS DIFÍCILES



FAMILIA

¡Unidos Somos Fuertes! Trascendencia y Espiritualidad

La espiritualidad nos provee un sentimiento de propósito y conexión emocional a algo más grande que nosotros. Creer en algo más poderoso o participar en conexiones emocionales más allá de nosotros puede incrementar el sentido de propósito y cambiar lo que vemos todos los días. Todos estamos enfocados en algo más allá de nosotros en algún momento de nuestras vidas. Para algunos, estas experiencias pueden ocurrir después de pasar tiempo en un libro o escuchando música. Para otros, puede ser un momento en oración o meditación. Buscar recursos espirituales para encontrar resistencia ayuda a proveer a las familias con un sentido

de seguridad a veces en un mundo de inseguridad.

Espiritualidad

Muchos de nosotros buscamos sentido en nuestra vida. La espiritualidad puede tener una fundación que necesitamos para sentirnos seguros y en control. La resiliencia incrementa cuando nosotros conocemos mejor nuestros valores, propósito, y enfoque en conexiones con otros. La conexión con la espiritualidad podemos encontrarla en la naturaleza y por medio del arte. Este poder espiritual puede ayudarnos a conectar mejor con nosotros mismos, con otros, y con el mundo alrededor.

Actividades

- **Conectando con la naturaleza.** Tome tiempo para realmente conectar con la naturaleza. El ritmo de caminar/o de correr puede animar nuestros pensamientos y proveer una oportunidad para conectar con el mundo y más allá de ti mismo. Toda la familia puede beneficiarse de la naturaleza. Hasta una corta caminata puede bajar el palpito del corazón, bajar la presión, y puede reducir el estrés y la ansiedad. Cuando usted esté solo, observe y note los detalles a su alrededor. ¿Qué ve? ¿Qué escucha? ¿Qué huele? en el espacio en el que está. Conectar con la naturaleza puede proveerle el espacio para conectar con la espiritualidad y encontrar la comodidad en la adversidad.
- **Tomando fotos.** Tomar fotos puede ayudarlo encontrar sentido a su vida. Considere tomar fotos con propósito y escriba porque las fotos son importantes. Esto lo dará la oportunidad de pensar profundamente lo que cada foto representa para usted. [Considere aprender más acerca de cómo tomar fotos y escribir acerca de lo que significa para usted y busque sentido en su vida mirando este corto video.](#)

Para aprender más acerca de la ciencia detrás de los beneficios de conectarse con la naturaleza y tomar fotos, lea el estudio de abajo:

- [Las Experiencias en la naturaleza Urbana Reducen el Estrés en el Contexto de la Vida Diaria Basado en Biomakers en la Saliva](#)
- [Por medio de La Ventana del Alma: Un Estudio Piloto Usando Fotografía para Mejorar el Sentido en la Vida](#)