



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](#)