



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](#)