



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.arborday.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>