



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](#)