



# 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](#)