
Consejos y actividades sobre conversaciones basadas en fortalezas

¡Diviértanse! Sabemos que nuestros cerebros trabajan mejor cuando están más positivos que negativos, neutros o estresados. También sabemos que aprendemos más mediante juegos. Los juegos, música y risas son ingredientes esenciales para nuestra salud mental y bienestar. No porque estamos evitando situaciones duras y conversaciones difíciles, sino más bien porque nos estamos preparando para ellas. Cuando reímos y jugamos nos conectamos y las conexiones relacionales edifican nuestra salud mental.

Cuando suceden situaciones duras, hay que respetarlas y reconocerlas, y luego recurrir a nuestras fortalezas. Los invitamos a decir la verdad sobre lo que realmente está pasando, aunque sea difícil. Pero asegúrense que pasan la mayoría de su tiempo en esas conversaciones, no solo enfocados en lo difícil, pero especialmente hablando sobre lo que puede ayudar. Cuando hablen sobre un obstáculo o un reto, traten en centrarse 10% en lo que duele de la historia y 90% de la historia en lo que ayuda. Esto nos permite movernos a través de la dificultad y modela estrategias saludables para los demás.

Como adultos de la casa, por favor compartan, pero no exageren. Si están experimentando muchas emociones FUERTES, o si tienen problemas con su salud física o mental, queremos animarlos a compartir esas historias con sus hermanos o amigos, y en caso de una emergencia, con profesionales médicos y de salud mental. Si se sienten abrumados, puede ser útil el empezar a llenar la Tarjeta de cuidado personal y la Lista de cuidado personal.

Participen en su totalidad. Si se presenta una actividad, pregunta o reto, no es solo para sus niños, ¡es para ustedes también! *Sources of Strength* es para todos. No necesitan enseñar nada, estas no son tareas para que las completen, más bien son herramientas para ayudarlos a ustedes Y a sus niños a tranquilizarse, superarse y conectarse durante estos momentos.