



Hazelden Betty Ford Children's Program

Cuidado continuo remoto: Lo que podemos cambiar vs no poder cambiar

Los tiempos de inseguridad brindan una gran oportunidad para recordarnos y enseñarles a nuestros hijos que hay algunas cosas en nuestras vidas que podemos cambiar y otras que no podemos cambiar. Practicar esta distinción, especialmente cuando sentimos miedo o preocupación, nos ayuda a mantenernos presentes y enfocados en lo que podemos hacer para ayudarnos a nosotros mismos de manera significativa y realista.

Actividad de Familia y Conversación

Juntos con su familia complete la actividad que se encuentra en la página siguiente. Si no puede imprimir este documento, puede recrear la actividad con los objetos que tenga disponibles.

1. Divida las frases que se encuentran en el banco de palabras (el cuadro amarillo) entre lo que puede cambiar (cuadro azul) y lo que no puede cambiar (cuadro verde).
2. Una vez que se hayan ordenado todas las frases proporcionadas, agregue una o dos cosas en cada uno de los cuadros. Deje espacio para platicar como familia sobre por qué una cosa puede estar en una categoría u otra.
3. ¡Luego, pase al cuadro morada e incluya tres cosas en las que su familia puede trabajar para cambiar la próxima semana! Los ejemplos incluyen, escuchar más el uno al otro, tener una comida familiar todos los días y hacer tiempo para divertirse en familia -- sea realista con su familia.
4. ¡Finalmente, concluya esta actividad recitando la Oración de la Serenidad en familia!

Envíenos una foto de su hoja de trabajo completa o de su familia trabajando en el proyecto, ¡y podría ganar un premio!

Consejo: está bien tener diferentes opiniones. En esta actividad, el pensamiento crítico es más importante que alguien que está "correcto" o "equivocado"; mostrar respeto por las diferentes opiniones es una excelente manera de mostrarle su interés.

Mensajes importantes para que los niños escuchen.

- Es importante cuidarte, y yo estoy aquí para ayudarte también.
- ¡Todos los sentimientos están bien!
- Si las cosas se sienten fuera de control, estoy aquí para hablar contigo.

Como siempre, comuníquese con nosotros si tiene preguntas ¡Estamos aquí para apoyarte!

Sinceramente,

Personal de programa para niños

California: (760) 773-4291; childrensca@hazeldenbettyford.org

Colorado: (303) 745-2275; childrensco@hazeldenbettyford.org

Minnesota: (651) 213-4720; childrensmn@hazeldenbettyford.org



Hazelden Betty Ford
Foundation



Hazelden Betty Ford Children's Program

Actividad: Lo que podemos cambiar y lo que **no** podemos cambiar

Cosas que puedo cambiar:

Cosas que no puedo cambiar:

Empty rounded rectangular box with a blue border for writing about things that can be changed.

Empty rounded rectangular box with a green border for writing about things that cannot be changed.

Banco de palabras:

Pidiendo ayuda trabajo/problemas financieros diversión recaída de alguien

Enfermedad de la gripa Mantenerse seguro Pasar tiempo con familia

La adicción de alguien más Haciendo decisiones saludables Peleas de familia





Hazelden Betty Ford Children's Program

Tres cosas que podemos cambiar como familia

1.

2.

3.

Oración de Serenidad

Dios, concédeme la serenidad para aceptar las cosas que no puedo cambiar, el valor para cambiar las cosas que puedo y la sabiduría para saber la diferencia. ¡Amen!