



"Bonding Thru Board Games"

Pasando Tiempo Juntos

Las familias fuertes tratan de encontrar tiempo para pasar juntos. Los juegos de mesa brindan una interacción cara a cara y ayudan a las familias a conectarse y crear recuerdos duraderos.

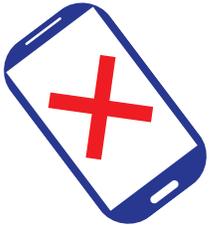
Aspectos a tener en cuenta cuando se busca tiempo para una noche de juegos en familia.



Programe un día y una hora en el calendario para jugar un juego de mesa regularmente. Designe el mismo día todas las semanas. Mantenga los juegos corto al principio y luego agregue más tiempo como desee.



Evite elegir un juego de mesa que sea demasiado difícil para la edad de sus hijos, o uno que todos les desagrade jugar. Comience jugando uno que su hijo más pequeño definitivamente puede jugar. Después de eso, permita que su hijo más pequeño juegue en equipo para un juego un poco más desafiante.



Sólo los miembros de la familia y amigos están invitados. Establezca como regla que la tecnología se deje de lado hasta que termine su noche de juego.



Mantenga una serie de juegos de mesa por la casa. De seguro va a encontrar a alguien que responda cuando pregunte: "¿Alguien quiere jugar un juego?"



Elija meriendas que no sean pegajosas o grasientas para que pueda preservar sus juegos.



Tome fotos y comparta con el programa.
lizb@ksu.edu



"Bonding Thru Board Games"

Pasando Tiempo Juntos

Las familias fuertes tratan de encontrar tiempo para pasar juntos. Los juegos de mesa brindan una interacción cara a cara y ayudan a las familias a conectarse y crear recuerdos duraderos.

Aspectos a tener en cuenta cuando se busca tiempo para una noche de juegos en familia.



Programe un día y una hora en el calendario para jugar un juego de mesa regularmente. Designe el mismo día todas las semanas. Mantenga los juegos corto al principio y luego agregue más tiempo como desee.



Evite elegir un juego de mesa que sea demasiado difícil para la edad de sus hijos, o uno que todos les desagrade jugar. Comience jugando uno que su hijo más pequeño definitivamente puede jugar. Después de eso, permita que su hijo más pequeño juegue en equipo para un juego un poco más desafiante.



Sólo los miembros de la familia y amigos están invitados. Establezca como regla que la tecnología se deje de lado hasta que termine su noche de juego.



Mantenga una serie de juegos de mesa por la casa. De seguro va a encontrar a alguien que responda cuando pregunte: "¿Alguien quiere jugar un juego?"



Elija meriendas que no sean pegajosas o grasientas para que pueda preservar sus juegos.



Tome fotos y comparta con el programa.
lizb@ksu.edu

Seis Rasgos de Familias Fuertes

Pasando Tiempo Juntos:

Las familias fuertes tratan de encontrar tiempo para pasar tiempo juntos. El tiempo en familia ayuda a uno a no sentirse solo. Ayuda a crear un sentimiento de familia.

Mostrando Afecto y Aprecio:

Es importante mostrar respeto y afecto por lo distintivo de cada miembro de la familia.

Comunicación Abierta y Escuchar Activamente:

Las familias que comparten creencias y sentimientos y se escuchan se sienten más conectadas. La comunicación es uno de los elementos clave de las relaciones familiares, ya sea pasar tiempo hablando de pequeñas cosas o de grandes problemas.

Bienestar Espiritual:

Las familias fuertes creen en un poder mayor. Las creencias, los valores y las tradiciones compartidas ayudan a crear un lazo fuerte entre los miembros de la familia.

Manejo Exitoso Enfrentando Tensiones y Crisis:

Las familias fuertes se unen y se fortalecen mutuamente cuando surgen problemas.

Fuerte Compromiso Entre Sí:

Las familias fuertes hacen de sus relaciones una alta prioridad. Se enfrentan a las mismas dificultades y problemas como todos los demás. Pero los malos tiempos no los destruyen. Trabajan juntos para resolver sus problemas.

Fuente: Niños, Jóvenes, Familias y Comunidades; Extensión de la Universidad del Estado de Michigan; 2009 Consejo de Administración de la Universidad del Estado de Michigan; www.togetherwecan.fcs.msue.msu.edu

Elizabeth Brunscheen-Cartagena

Agente de Vida Familiar y Manejo de Recursos

Universidad Estatal de Kansas de Investigación y Extensión - Condado de Sedgwick

7001 W. 21st Street North Wichita, KS 67205-1759

(316) 660-0100, (316) 660-0114 (línea directa)

K-STATE
Research and Extension

Estación Experimental Agrícola de la Universidad del Estado de Kansas y Servicio de Extensión Cooperativa

K-State Research and Extension es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades. Emitido para promover el trabajo de extensión cooperativa, Leyes del 8 de mayo y 30 de junio de 1914, según enmendadas. Universidad Estatal de Kansas, Consejos de Extensión del Condado, Distritos de Extensión y el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, J. Ernest Minton, Director Interino.
MF3403S Feb 2019

Seis Rasgos de Familias Fuertes

Pasando Tiempo Juntos:

Las familias fuertes tratan de encontrar tiempo para pasar tiempo juntos. El tiempo en familia ayuda a uno a no sentirse solo. Ayuda a crear un sentimiento de familia.

Mostrando Afecto y Aprecio:

Es importante mostrar respeto y afecto por lo distintivo de cada miembro de la familia.

Comunicación Abierta y Escuchar Activamente:

Las familias que comparten creencias y sentimientos y se escuchan se sienten más conectadas. La comunicación es uno de los elementos clave de las relaciones familiares, ya sea pasar tiempo hablando de pequeñas cosas o de grandes problemas.

Bienestar Espiritual:

Las familias fuertes creen en un poder mayor. Las creencias, los valores y las tradiciones compartidas ayudan a crear un lazo fuerte entre los miembros de la familia.

Manejo Exitoso Enfrentando Tensiones y Crisis:

Las familias fuertes se unen y se fortalecen mutuamente cuando surgen problemas.

Fuerte Compromiso Entre Sí:

Las familias fuertes hacen de sus relaciones una alta prioridad. Se enfrentan a las mismas dificultades y problemas como todos los demás. Pero los malos tiempos no los destruyen. Trabajan juntos para resolver sus problemas.

Fuente: Niños, Jóvenes, Familias y Comunidades; Extensión de la Universidad del Estado de Michigan; 2009 Consejo de Administración de la Universidad del Estado de Michigan; www.togetherwecan.fcs.msue.msu.edu

Elizabeth Brunscheen-Cartagena

Agente de Vida Familiar y Manejo de Recursos

Universidad Estatal de Kansas de Investigación y Extensión - Condado de Sedgwick

7001 W. 21st Street North Wichita, KS 67205-1759

(316) 660-0100, (316) 660-0114 (línea directa)

K-STATE
Research and Extension

Estación Experimental Agrícola de la Universidad del Estado de Kansas y Servicio de Extensión Cooperativa

K-State Research and Extension es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades. Emitido para promover el trabajo de extensión cooperativa, Leyes del 8 de mayo y 30 de junio de 1914, según enmendadas. Universidad Estatal de Kansas, Consejos de Extensión del Condado, Distritos de Extensión y el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, J. Ernest Minton, Director Interino.
MF3403S Feb 2019



"Bonding Thru Board Games"

Mostrando Apreciación y Afecto

Las familias fuertes muestran que son amadas. Los juegos de mesa permiten a los miembros de la familia mostrar aprecio no verbal, profundizar las amistades y respetar la individualidad.

Aspectos a Tener en Cuenta al Tener una Noche de Juegos en Familia.



Elija un juego que permita un ambiente ligero y divertido. Si el juego es demasiado serio, puede crear un ambiente que no permita la apreciación.



Al principio, evite elegir un juego de mesa que esté demasiado enfocado en la competitividad. Esto puede hacer que los jugadores pierdan de vista el ambiente de cuidado que se está creando.



¡No tenga miedo de reír! Crear un ambiente divertido y de broma ayudará a las personas a abrirse y divertirse.



Enseñe respeto por la individualidad. Cada individuo es único y eso es importante en una familia.



Los juegos de mesa brindan la oportunidad de que los individuos se vean cara a cara. Muestran aprecio mutuo a través de expresiones faciales no verbales.



Tome fotos y comparta con el programa.
lizb@ksu.edu



"Bonding Thru Board Games"

Mostrando Apreciación y Afecto

Las familias fuertes muestran que son amadas. Los juegos de mesa permiten a los miembros de la familia mostrar aprecio no verbal, profundizar las amistades y respetar la individualidad.

Aspectos a Tener en Cuenta al Tener una Noche de Juegos en Familia.



Elija un juego que permita un ambiente ligero y divertido. Si el juego es demasiado serio, puede crear un ambiente que no permita la apreciación.



Al principio, evite elegir un juego de mesa que esté demasiado enfocado en la competitividad. Esto puede hacer que los jugadores pierdan de vista el ambiente de cuidado que se está creando.



¡No tenga miedo de reír! Crear un ambiente divertido y de broma ayudará a las personas a abrirse y divertirse.



Enseñe respeto por la individualidad. Cada individuo es único y eso es importante en una familia.



Los juegos de mesa brindan la oportunidad de que los individuos se vean cara a cara. Muestran aprecio mutuo a través de expresiones faciales no verbales.



Tome fotos y comparta con el programa.
lizb@ksu.edu

Seis Rasgos de Familias Fuertes

Pasando Tiempo Juntos:

Las familias fuertes tratan de encontrar tiempo para pasar tiempo juntos. El tiempo en familia ayuda a uno a no sentirse solo. Ayuda a crear un sentimiento de familia.

Mostrando Afecto y Aprecio:

Es importante mostrar respeto y afecto por lo distintivo de cada miembro de la familia.

Comunicación Abierta y Escuchar Activamente:

Las familias que comparten creencias y sentimientos y se escuchan se sienten más conectadas. La comunicación es uno de los elementos clave de las relaciones familiares, ya sea pasar tiempo hablando de pequeñas cosas o de grandes problemas.

Bienestar Espiritual:

Las familias fuertes creen en un poder mayor. Las creencias, los valores y las tradiciones compartidas ayudan a crear un lazo fuerte entre los miembros de la familia.

Manejo Exitoso Enfrentando Tensiones y Crisis:

Las familias fuertes se unen y se fortalecen mutuamente cuando surgen problemas.

Fuerte Compromiso Entre Sí:

Las familias fuertes hacen de sus relaciones una alta prioridad. Se enfrentan a las mismas dificultades y problemas como todos los demás. Pero los malos tiempos no los destruyen. Trabajan juntos para resolver sus problemas.

Fuente: Niños, Jóvenes, Familias y Comunidades; Extensión de la Universidad del Estado de Michigan; 2009 Consejo de Administración de la Universidad del Estado de Michigan; www.togetherwecan.fcs.msue.msu.edu

Elizabeth Brunscheen-Cartagena

Agente de Vida Familiar y Manejo de Recursos

Universidad Estatal de Kansas de Investigación y Extensión - Condado de Sedgwick

7001 W. 21st Street North Wichita, KS 67205-1759

(316) 660-0100, (316) 660-0114 (línea directa)

K-STATE
Research and Extension

Estación Experimental Agrícola de la Universidad del Estado de Kansas y Servicio de Extensión Cooperativa

K-State Research and Extension es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades. Emitido para promover el trabajo de extensión cooperativa, Leyes del 8 de mayo y 30 de junio de 1914, según enmendadas. Universidad Estatal de Kansas, Consejos de Extensión del Condado, Distritos de Extensión y el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, J. Ernest Minton, Director Interino.
MF3403S Feb 2019

Seis Rasgos de Familias Fuertes

Pasando Tiempo Juntos:

Las familias fuertes tratan de encontrar tiempo para pasar tiempo juntos. El tiempo en familia ayuda a uno a no sentirse solo. Ayuda a crear un sentimiento de familia.

Mostrando Afecto y Aprecio:

Es importante mostrar respeto y afecto por lo distintivo de cada miembro de la familia.

Comunicación Abierta y Escuchar Activamente:

Las familias que comparten creencias y sentimientos y se escuchan se sienten más conectadas. La comunicación es uno de los elementos clave de las relaciones familiares, ya sea pasar tiempo hablando de pequeñas cosas o de grandes problemas.

Bienestar Espiritual:

Las familias fuertes creen en un poder mayor. Las creencias, los valores y las tradiciones compartidas ayudan a crear un lazo fuerte entre los miembros de la familia.

Manejo Exitoso Enfrentando Tensiones y Crisis:

Las familias fuertes se unen y se fortalecen mutuamente cuando surgen problemas.

Fuerte Compromiso Entre Sí:

Las familias fuertes hacen de sus relaciones una alta prioridad. Se enfrentan a las mismas dificultades y problemas como todos los demás. Pero los malos tiempos no los destruyen. Trabajan juntos para resolver sus problemas.

Fuente: Niños, Jóvenes, Familias y Comunidades; Extensión de la Universidad del Estado de Michigan; 2009 Consejo de Administración de la Universidad del Estado de Michigan; www.togetherwecan.fcs.msue.msu.edu

Elizabeth Brunscheen-Cartagena

Agente de Vida Familiar y Manejo de Recursos

Universidad Estatal de Kansas de Investigación y Extensión - Condado de Sedgwick

7001 W. 21st Street North Wichita, KS 67205-1759

(316) 660-0100, (316) 660-0114 (línea directa)

K-STATE
Research and Extension

Estación Experimental Agrícola de la Universidad del Estado de Kansas y Servicio de Extensión Cooperativa

K-State Research and Extension es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades. Emitido para promover el trabajo de extensión cooperativa, Leyes del 8 de mayo y 30 de junio de 1914, según enmendadas. Universidad Estatal de Kansas, Consejos de Extensión del Condado, Distritos de Extensión y el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, J. Ernest Minton, Director Interino.
MF3403S Feb 2019



"Bonding Thru Board Games"

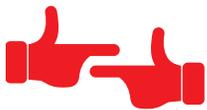
Comunicación Abierta y Escuchar Activamente

Las familias fuertes son capaces de comunicarse abiertamente y efectivamente entre sí. Los juegos de mesa fomentan la oportunidad de felicitarse y escucharse unos a otros.

Aspectos a Tener en Cuenta al Tener una Noche de Juegos en Familia.



Elija un juego que permita que se den alagos o se note algo positivo. Haga una regla que cada miembro de la familia dé al menos tres alagos en el transcurso de un solo juego.



Evite culpar a otros individuos cuando juegan un juego. Concéntrese en los alagos o aspectos positivos en lugar de quién tiene la culpa de un resultado.



Enseñar que es importante llegar a un acuerdo. Si bien hay un ganador y un perdedor, alcanzar un acuerdo es una pieza importante para lograr un objetivo final.



Está bien aceptar estar en desacuerdo siempre y cuando se realice de manera positiva.



Comparta emociones mientras juega. Esto permite a las personas practicar la habilidad en un ambiente relajado. Tenga en cuenta que las conversaciones "de la nada" podrían suceder.



Si hay un desacuerdo, expréselo de esta manera: cuando tú (__, dices, crees que), me siento (triste, no apreciado, ...).



Tome fotos y comparta con el programa.
lizb@ksu.edu



"Bonding Thru Board Games"

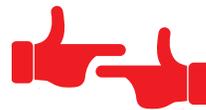
Comunicación Abierta y Escuchar Atentamente

Las familias fuertes son capaces de comunicarse abiertamente y efectivamente entre sí. Los juegos de mesa fomentan la oportunidad de felicitarse y escucharse unos a otros.

Cosas a Tener en Cuenta al Tener una Noche de Juegos en Familia.



Elija un juego que permita que se den alagos o se note algo positivo. Haga una regla que cada miembro de la familia dé al menos tres alagos en el transcurso de un solo juego.



Evite culpar a otros individuos cuando juegan un juego. Concéntrese en los alagos o aspectos positivos en lugar de quién tiene la culpa de un resultado.



Enseñar que es importante llegar a un acuerdo. Si bien hay un ganador y un perdedor, alcanzar un acuerdo es una pieza importante para lograr un objetivo final.



Está bien aceptar estar en desacuerdo siempre y cuando se realice de manera positiva.



Comparta emociones mientras juega. Esto permite a las personas practicar la habilidad en un ambiente relajado. Tenga en cuenta que las conversaciones "de la nada" podrían suceder.



Si hay un desacuerdo, expréselo de esta manera: cuando tú (__, dices, crees que), me siento (triste, no apreciado, ...).



Tome fotos y comparta con el programa.
lizb@ksu.edu

Seis Rasgos de Familias Fuertes

Pasando Tiempo Juntos:

Las familias fuertes tratan de encontrar tiempo para pasar tiempo juntos. El tiempo en familia ayuda a uno a no sentirse solo. Ayuda a crear un sentimiento de familia.

Mostrando Afecto y Aprecio:

Es importante mostrar respeto y afecto por lo distintivo de cada miembro de la familia.

Comunicación Abierta y Escuchar Activamente:

Las familias que comparten creencias y sentimientos y se escuchan se sienten más conectadas. La comunicación es uno de los elementos clave de las relaciones familiares, ya sea pasar tiempo hablando de pequeñas cosas o de grandes problemas.

Bienestar Espiritual:

Las familias fuertes creen en un poder mayor. Las creencias, los valores y las tradiciones compartidas ayudan a crear un lazo fuerte entre los miembros de la familia.

Manejo Exitoso Enfrentando Tensiones y Crisis:

Las familias fuertes se unen y se fortalecen mutuamente cuando surgen problemas.

Fuerte Compromiso Entre Sí:

Las familias fuertes hacen de sus relaciones una alta prioridad. Se enfrentan a las mismas dificultades y problemas como todos los demás. Pero los malos tiempos no los destruyen. Trabajan juntos para resolver sus problemas.

Fuente: Niños, Jóvenes, Familias y Comunidades; Extensión de la Universidad del Estado de Michigan; 2009 Consejo de Administración de la Universidad del Estado de Michigan; www.togetherwecan.fcs.msue.msu.edu

Elizabeth Brunscheen-Cartagena

Agente de Vida Familiar y Manejo de Recursos

Universidad Estatal de Kansas de Investigación y Extensión - Condado de Sedgwick

7001 W. 21st Street North Wichita, KS 67205-1759

(316) 660-0100, (316) 660-0114 (línea directa)

K-STATE
Research and Extension

Estación Experimental Agrícola de la Universidad del Estado de Kansas y Servicio de Extensión Cooperativa

K-State Research and Extension es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades. Emitido para promover el trabajo de extensión cooperativa, Leyes del 8 de mayo y 30 de junio de 1914, según enmendadas. Universidad Estatal de Kansas, Consejos de Extensión del Condado, Distritos de Extensión y el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, J. Ernest Minton, Director Interino.

MF3403S Feb 2019

Seis Rasgos de Familias Fuertes

Pasando Tiempo Juntos:

Las familias fuertes tratan de encontrar tiempo para pasar tiempo juntos. El tiempo en familia ayuda a uno a no sentirse solo. Ayuda a crear un sentimiento de familia.

Mostrando Afecto y Aprecio:

Es importante mostrar respeto y afecto por lo distintivo de cada miembro de la familia.

Comunicación Abierta y Escuchar Activamente:

Las familias que comparten creencias y sentimientos y se escuchan se sienten más conectadas. La comunicación es uno de los elementos clave de las relaciones familiares, ya sea pasar tiempo hablando de pequeñas cosas o de grandes problemas.

Bienestar Espiritual:

Las familias fuertes creen en un poder mayor. Las creencias, los valores y las tradiciones compartidas ayudan a crear un lazo fuerte entre los miembros de la familia.

Manejo Exitoso Enfrentando Tensiones y Crisis:

Las familias fuertes se unen y se fortalecen mutuamente cuando surgen problemas.

Fuerte Compromiso Entre Sí:

Las familias fuertes hacen de sus relaciones una alta prioridad. Se enfrentan a las mismas dificultades y problemas como todos los demás. Pero los malos tiempos no los destruyen. Trabajan juntos para resolver sus problemas.

Fuente: Niños, Jóvenes, Familias y Comunidades; Extensión de la Universidad del Estado de Michigan; 2009 Consejo de Administración de la Universidad del Estado de Michigan; www.togetherwecan.fcs.msue.msu.edu

Elizabeth Brunscheen-Cartagena

Agente de Vida Familiar y Manejo de Recursos

Universidad Estatal de Kansas de Investigación y Extensión - Condado de Sedgwick

7001 W. 21st Street North Wichita, KS 67205-1759

(316) 660-0100, (316) 660-0114 (línea directa)

K-STATE
Research and Extension

Estación Experimental Agrícola de la Universidad del Estado de Kansas y Servicio de Extensión Cooperativa

K-State Research and Extension es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades. Emitido para promover el trabajo de extensión cooperativa, Leyes del 8 de mayo y 30 de junio de 1914, según enmendadas. Universidad Estatal de Kansas, Consejos de Extensión del Condado, Distritos de Extensión y el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, J. Ernest Minton, Director Interino.

MF3403S Feb 2019



"Bonding Thru Board Games"

Bienestar Espiritual

Las familias fuertes creen en un poder superior. Los juegos de mesa permiten compartir creencias y valores a través del juego positivo. Los juegos de mesa también brindan momentos de enseñanza para padres e hijos.

Aspectos a Tener en Cuenta al Tener una Noche de Juegos en Familia.



Elija un juego que permita que las creencias y los valores brillen a través de cada acción. Tener este medio para compartir puede hacer que sea más fácil para los padres comunicar creencias.



Brinde apoyo y compasión a cada jugador. Ayúdelos a alinear sus acciones con sus valores.



Enseñe que es importante practicar las creencias y valores de uno en la vida cotidiana. Estas creencias forman lo que somos.



Crea una tradición de jugar juegos de mesa. Las familias fuertes ya tienen tradiciones, por lo que agregar una noche de juegos de mesa debería ser simple y que de resultados.



Comparta tus creencias y valores con los demás. Hága saber las esperanzas que tienen para los miembros de su familia.



Tome fotos y comparta con el programa.
lizb@ksu.edu



"Bonding Thru Board Games"

Bienestar Espiritual

Las familias fuertes creen en un poder superior. Los juegos de mesa permiten compartir creencias y valores a través del juego positivo. Los juegos de mesa también brindan momentos de enseñanza para padres e hijos.

Aspectos a Tener en Cuenta al Tener una Noche de Juegos en Familia.



Elija un juego que permita que las creencias y los valores brillen a través de cada acción. Tener este medio para compartir puede hacer que sea más fácil para los padres comunicar creencias.



Brinde apoyo y compasión a cada jugador. Ayúdelos a alinear sus acciones con sus valores.



Enseñe que es importante practicar las creencias y valores de uno en la vida cotidiana. Estas creencias forman lo que somos.



Crea una tradición de jugar juegos de mesa. Las familias fuertes ya tienen tradiciones, por lo que agregar una noche de juegos de mesa debería ser simple y que de resultados.



Comparta tus creencias y valores con los demás. Hága saber las esperanzas que tienen para los miembros de su familia.



Tome fotos y comparta con el programa.
lizb@ksu.edu

Seis Rasgos de Familias Fuertes

Pasando Tiempo Juntos:

Las familias fuertes tratan de encontrar tiempo para pasar tiempo juntos. El tiempo en familia ayuda a uno a no sentirse solo. Ayuda a crear un sentimiento de familia.

Mostrando Afecto y Aprecio:

Es importante mostrar respeto y afecto por lo distintivo de cada miembro de la familia.

Comunicación Abierta y Escuchar Activamente:

Las familias que comparten creencias y sentimientos y se escuchan se sienten más conectadas. La comunicación es uno de los elementos clave de las relaciones familiares, ya sea pasar tiempo hablando de pequeñas cosas o de grandes problemas.

Bienestar Espiritual:

Las familias fuertes creen en un poder mayor. Las creencias, los valores y las tradiciones compartidas ayudan a crear un lazo fuerte entre los miembros de la familia.

Manejo Exitoso Enfrentando Tensiones y Crisis:

Las familias fuertes se unen y se fortalecen mutuamente cuando surgen problemas.

Fuerte Compromiso Entre Sí:

Las familias fuertes hacen de sus relaciones una alta prioridad. Se enfrentan a las mismas dificultades y problemas como todos los demás. Pero los malos tiempos no los destruyen. Trabajan juntos para resolver sus problemas.

Fuente: Niños, Jóvenes, Familias y Comunidades; Extensión de la Universidad del Estado de Michigan; 2009 Consejo de Administración de la Universidad del Estado de Michigan; www.togetherwecan.fcs.msue.msu.edu

Elizabeth Brunscheen-Cartagena

Agente de Vida Familiar y Manejo de Recursos

Universidad Estatal de Kansas de Investigación y Extensión - Condado de Sedgwick

7001 W. 21st Street North Wichita, KS 67205-1759

(316) 660-0100, (316) 660-0114 (línea directa)

K-STATE
Research and Extension

Estación Experimental Agrícola de la Universidad del Estado de Kansas y Servicio de Extensión Cooperativa

K-State Research and Extension es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades. Emitido para promover el trabajo de extensión cooperativa, Leyes del 8 de mayo y 30 de junio de 1914, según enmendadas. Universidad Estatal de Kansas, Consejos de Extensión del Condado, Distritos de Extensión y el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, J. Ernest Minton, Director Interino.
MF3403S Feb 2019

Seis Rasgos de Familias Fuertes

Pasando Tiempo Juntos:

Las familias fuertes tratan de encontrar tiempo para pasar tiempo juntos. El tiempo en familia ayuda a uno a no sentirse solo. Ayuda a crear un sentimiento de familia.

Mostrando Afecto y Aprecio:

Es importante mostrar respeto y afecto por lo distintivo de cada miembro de la familia.

Comunicación Abierta y Escuchar Activamente:

Las familias que comparten creencias y sentimientos y se escuchan se sienten más conectadas. La comunicación es uno de los elementos clave de las relaciones familiares, ya sea pasar tiempo hablando de pequeñas cosas o de grandes problemas.

Bienestar Espiritual:

Las familias fuertes creen en un poder mayor. Las creencias, los valores y las tradiciones compartidas ayudan a crear un lazo fuerte entre los miembros de la familia.

Manejo Exitoso Enfrentando Tensiones y Crisis:

Las familias fuertes se unen y se fortalecen mutuamente cuando surgen problemas.

Fuerte Compromiso Entre Sí:

Las familias fuertes hacen de sus relaciones una alta prioridad. Se enfrentan a las mismas dificultades y problemas como todos los demás. Pero los malos tiempos no los destruyen. Trabajan juntos para resolver sus problemas.

Fuente: Niños, Jóvenes, Familias y Comunidades; Extensión de la Universidad del Estado de Michigan; 2009 Consejo de Administración de la Universidad del Estado de Michigan; www.togetherwecan.fcs.msue.msu.edu

Elizabeth Brunscheen-Cartagena

Agente de Vida Familiar y Manejo de Recursos

Universidad Estatal de Kansas de Investigación y Extensión - Condado de Sedgwick

7001 W. 21st Street North Wichita, KS 67205-1759

(316) 660-0100, (316) 660-0114 (línea directa)

K-STATE
Research and Extension

Estación Experimental Agrícola de la Universidad del Estado de Kansas y Servicio de Extensión Cooperativa

K-State Research and Extension es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades. Emitido para promover el trabajo de extensión cooperativa, Leyes del 8 de mayo y 30 de junio de 1914, según enmendadas. Universidad Estatal de Kansas, Consejos de Extensión del Condado, Distritos de Extensión y el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, J. Ernest Minton, Director Interino.
MF3403S Feb 2019



"Bonding Thru Board Games"

Manejo Exitoso Frente al Estrés y la Crisis:

Las familias fuertes se unen y se fortalecen entre sí cuando surgen problemas. Los juegos de mesa ayudan a desarrollar la adaptabilidad, a ver los callejones sin salida en un juego como oportunidades para encontrar nuevas soluciones, pensar fuera de lo normal y recuperarse de las dificultades en el juego.

Aspectos a Tener en Cuenta al Tener una Noche de Juegos en Familia.



Mientras juegan un juego de mesa, busque valores y creencias que su familia defiende y compártelos como una pieza de enseñanza. Tales valores pueden incluir honestidad, trabajo arduo, respeto, fe, cuidado, empatía, etc.



Proporcione apoyo ayudándose mutuamente para entender el juego. Sea paciente cuando otros cometan errores.



Anime a un miembro de la familia que está desanimado y reafirme sus habilidades y capacidades.



Deje que todos sepan que hay diferentes maneras de lograr un objetivo en un juego. Es aconsejable escuchar consejos.



Fomente la apertura para encontrar otras formas de alcanzar un objetivo cuando el plan original no funcione.



Busque juegos cooperativos para fomentar el sentido de trabajar en equipo contra el juego. Será un momento para disfrutar mutuamente, ya que todos comparten recursos y toman decisiones juntos.



Tome fotos y comparta con el programa.
lizb@ksu.edu



"Bonding Thru Board Games"

Manejo Exitoso Frente al Estrés y la Crisis:

Las familias fuertes se unen y se fortalecen entre sí cuando surgen problemas. Los juegos de mesa ayudan a desarrollar la adaptabilidad, a ver los callejones sin salida en un juego como oportunidades para encontrar nuevas soluciones, pensar fuera de lo normal y recuperarse de las dificultades en el juego.

Aspectos a Tener en Cuenta al Tener una Noche de Juegos en Familia.



Mientras juegan un juego de mesa, busque valores y creencias que su familia defiende y compártelos como una pieza de enseñanza. Tales valores pueden incluir honestidad, trabajo arduo, respeto, fe, cuidado, empatía, etc.



Proporcione apoyo ayudándose mutuamente para entender el juego. Sea paciente cuando otros cometan errores.



Anime a un miembro de la familia que está desanimado y reafirme sus habilidades y capacidades.



Deje que todos sepan que hay diferentes maneras de lograr un objetivo en un juego. Es aconsejable escuchar consejos.



Fomente la apertura para encontrar otras formas de alcanzar un objetivo cuando el plan original no funcione.



Busque juegos cooperativos para fomentar el sentido de trabajar en equipo contra el juego. Será un momento para disfrutar mutuamente, ya que todos comparten recursos y toman decisiones juntos.



Tome fotos y comparta con el programa.
lizb@ksu.edu

Seis Rasgos de Familias Fuertes

Pasando Tiempo Juntos:

Las familias fuertes tratan de encontrar tiempo para pasar tiempo juntos. El tiempo en familia ayuda a uno a no sentirse solo. Ayuda a crear un sentimiento de familia.

Mostrando Afecto y Aprecio:

Es importante mostrar respeto y afecto por lo distintivo de cada miembro de la familia.

Comunicación Abierta y Escuchar Activamente:

Las familias que comparten creencias y sentimientos y se escuchan se sienten más conectadas. La comunicación es uno de los elementos clave de las relaciones familiares, ya sea pasar tiempo hablando de pequeñas cosas o de grandes problemas.

Bienestar Espiritual:

Las familias fuertes creen en un poder mayor. Las creencias, los valores y las tradiciones compartidas ayudan a crear un lazo fuerte entre los miembros de la familia.

Manejo Exitoso Enfrentando Tensiones y Crisis:

Las familias fuertes se unen y se fortalecen mutuamente cuando surgen problemas.

Fuerte Compromiso Entre Sí:

Las familias fuertes hacen de sus relaciones una alta prioridad. Se enfrentan a las mismas dificultades y problemas como todos los demás. Pero los malos tiempos no los destruyen. Trabajan juntos para resolver sus problemas.

Fuente: Niños, Jóvenes, Familias y Comunidades; Extensión de la Universidad del Estado de Michigan; 2009 Consejo de Administración de la Universidad del Estado de Michigan; www.togetherwecan.fcs.msue.msu.edu

Elizabeth Brunscheen-Cartagena

Agente de Vida Familiar y Manejo de Recursos

Universidad Estatal de Kansas de Investigación y Extensión - Condado de Sedgwick

7001 W. 21st Street North Wichita, KS 67205-1759

(316) 660-0100, (316) 660-0114 (línea directa)

K-STATE
Research and Extension

Estación Experimental Agrícola de la Universidad del Estado de Kansas y Servicio de Extensión Cooperativa

K-State Research and Extension es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades. Emitido para promover el trabajo de extensión cooperativa, Leyes del 8 de mayo y 30 de junio de 1914, según enmendadas. Universidad Estatal de Kansas, Consejos de Extensión del Condado, Distritos de Extensión y el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, J. Ernest Minton, Director Interino.
MF3403S Feb 2019

Seis Rasgos de Familias Fuertes

Pasando Tiempo Juntos:

Las familias fuertes tratan de encontrar tiempo para pasar tiempo juntos. El tiempo en familia ayuda a uno a no sentirse solo. Ayuda a crear un sentimiento de familia.

Mostrando Afecto y Aprecio:

Es importante mostrar respeto y afecto por lo distintivo de cada miembro de la familia.

Comunicación Abierta y Escuchar Activamente:

Las familias que comparten creencias y sentimientos y se escuchan se sienten más conectadas. La comunicación es uno de los elementos clave de las relaciones familiares, ya sea pasar tiempo hablando de pequeñas cosas o de grandes problemas.

Bienestar Espiritual:

Las familias fuertes creen en un poder mayor. Las creencias, los valores y las tradiciones compartidas ayudan a crear un lazo fuerte entre los miembros de la familia.

Manejo Exitoso Enfrentando Tensiones y Crisis:

Las familias fuertes se unen y se fortalecen mutuamente cuando surgen problemas.

Fuerte Compromiso Entre Sí:

Las familias fuertes hacen de sus relaciones una alta prioridad. Se enfrentan a las mismas dificultades y problemas como todos los demás. Pero los malos tiempos no los destruyen. Trabajan juntos para resolver sus problemas.

Fuente: Niños, Jóvenes, Familias y Comunidades; Extensión de la Universidad del Estado de Michigan; 2009 Consejo de Administración de la Universidad del Estado de Michigan; www.togetherwecan.fcs.msue.msu.edu

Elizabeth Brunscheen-Cartagena

Agente de Vida Familiar y Manejo de Recursos

Universidad Estatal de Kansas de Investigación y Extensión - Condado de Sedgwick

7001 W. 21st Street North Wichita, KS 67205-1759

(316) 660-0100, (316) 660-0114 (línea directa)

K-STATE
Research and Extension

Estación Experimental Agrícola de la Universidad del Estado de Kansas y Servicio de Extensión Cooperativa

K-State Research and Extension es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades. Emitido para promover el trabajo de extensión cooperativa, Leyes del 8 de mayo y 30 de junio de 1914, según enmendadas. Universidad Estatal de Kansas, Consejos de Extensión del Condado, Distritos de Extensión y el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, J. Ernest Minton, Director Interino.
MF3403S Feb 2019



"Bonding Thru Board Games"

Compromiso fuerte entre sí:

Las familias fuertes hacen de sus relaciones una alta prioridad. Se enfrentan a las mismas dificultades y problemas que todos los demás. Pero los malos tiempos no los destruyen. Trabajan juntos para resolver sus problemas.

Aspectos a Tener en Cuenta al Tener una Noche de juegos en Familia.



Al tener una noche de juegos, envíense recordatorios de la reunión. Si surge algo, sea flexible al cambiar la fecha o la hora.



Anime a los miembros de la familia que no han estado presentes para asegurarse de que se unan a la reunión la próxima vez. Proporcione apoyo ayudándose mutuamente como la red de seguridad familiar.

100%

Cuando juegues, muestra el 100 por ciento de atención el uno al otro. Esté totalmente presente. Evite cualquier distracción.



Siga cultivando honestidad, respeto, unidad, confiabilidad e integridad mientras juega.



Dé prioridad a lo que sucede alrededor de la mesa (conexión) mucho más de lo que está en la mesa (el juego).



Los juegos de mesa son una herramienta para mantener a todos unidos, creando un sentido de pertenencia y compromiso. Siga creando recuerdos para la próxima generación como un legado.



Tome fotos y comparta con el programa.
lizb@ksu.edu



"Bonding Thru Board Games"

Compromiso fuerte entre sí:

Las familias fuertes hacen de sus relaciones una alta prioridad. Se enfrentan a las mismas dificultades y problemas que todos los demás. Pero los malos tiempos no los destruyen. Trabajan juntos para resolver sus problemas.

Aspectos a Tener en Cuenta al Tener una Noche de juegos en Familia.



Al tener una noche de juegos, envíense recordatorios de la reunión. Si surge algo, sea flexible al cambiar la fecha o la hora.



Anime a los miembros de la familia que no han estado presentes para asegurarse de que se unan a la reunión la próxima vez. Proporcione apoyo ayudándose mutuamente como la red de seguridad familiar.

100%

Cuando juegues, muestra el 100 por ciento de atención el uno al otro. Esté totalmente presente. Evite cualquier distracción.



Siga cultivando honestidad, respeto, unidad, confiabilidad e integridad mientras juega.



Dé prioridad a lo que sucede alrededor de la mesa (conexión) mucho más de lo que está en la mesa (el juego).



Los juegos de mesa son una herramienta para mantener a todos unidos, creando un sentido de pertenencia y compromiso. Siga creando recuerdos para la próxima generación como un legado.



Tome fotos y comparta con el programa.
lizb@ksu.edu

Seis Rasgos de Familias Fuertes

Pasando Tiempo Juntos:

Las familias fuertes tratan de encontrar tiempo para pasar tiempo juntos. El tiempo en familia ayuda a uno a no sentirse solo. Ayuda a crear un sentimiento de familia.

Mostrando Afecto y Aprecio:

Es importante mostrar respeto y afecto por lo distintivo de cada miembro de la familia.

Comunicación Abierta y Escuchar Activamente:

Las familias que comparten creencias y sentimientos y se escuchan se sienten más conectadas. La comunicación es uno de los elementos clave de las relaciones familiares, ya sea pasar tiempo hablando de pequeñas cosas o de grandes problemas.

Bienestar Espiritual:

Las familias fuertes creen en un poder mayor. Las creencias, los valores y las tradiciones compartidas ayudan a crear un lazo fuerte entre los miembros de la familia.

Manejo Exitoso Enfrentando Tensiones y Crisis:

Las familias fuertes se unen y se fortalecen mutuamente cuando surgen problemas.

Fuerte Compromiso Entre Sí:

Las familias fuertes hacen de sus relaciones una alta prioridad. Se enfrentan a las mismas dificultades y problemas como todos los demás. Pero los malos tiempos no los destruyen. Trabajan juntos para resolver sus problemas.

Fuente: Niños, Jóvenes, Familias y Comunidades; Extensión de la Universidad del Estado de Michigan; 2009 Consejo de Administración de la Universidad del Estado de Michigan; www.togetherwecan.fcs.msue.msu.edu

Elizabeth Brunscheen-Cartagena

Agente de Vida Familiar y Manejo de Recursos

Universidad Estatal de Kansas de Investigación y Extensión - Condado de Sedgwick

7001 W. 21st Street North Wichita, KS 67205-1759

(316) 660-0100, (316) 660-0114 (línea directa)

K-STATE
Research and Extension

Estación Experimental Agrícola de la Universidad del Estado de Kansas y Servicio de Extensión Cooperativa

K-State Research and Extension es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades. Emitido para promover el trabajo de extensión cooperativa, Leyes del 8 de mayo y 30 de junio de 1914, según enmendadas. Universidad Estatal de Kansas, Consejos de Extensión del Condado, Distritos de Extensión y el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, J. Ernest Minton, Director Interino.

MF3403S Feb 2019

Seis Rasgos de Familias Fuertes

Pasando Tiempo Juntos:

Las familias fuertes tratan de encontrar tiempo para pasar tiempo juntos. El tiempo en familia ayuda a uno a no sentirse solo. Ayuda a crear un sentimiento de familia.

Mostrando Afecto y Aprecio:

Es importante mostrar respeto y afecto por lo distintivo de cada miembro de la familia.

Comunicación Abierta y Escuchar Activamente:

Las familias que comparten creencias y sentimientos y se escuchan se sienten más conectadas. La comunicación es uno de los elementos clave de las relaciones familiares, ya sea pasar tiempo hablando de pequeñas cosas o de grandes problemas.

Bienestar Espiritual:

Las familias fuertes creen en un poder mayor. Las creencias, los valores y las tradiciones compartidas ayudan a crear un lazo fuerte entre los miembros de la familia.

Manejo Exitoso Enfrentando Tensiones y Crisis:

Las familias fuertes se unen y se fortalecen mutuamente cuando surgen problemas.

Fuerte Compromiso Entre Sí:

Las familias fuertes hacen de sus relaciones una alta prioridad. Se enfrentan a las mismas dificultades y problemas como todos los demás. Pero los malos tiempos no los destruyen. Trabajan juntos para resolver sus problemas.

Fuente: Niños, Jóvenes, Familias y Comunidades; Extensión de la Universidad del Estado de Michigan; 2009 Consejo de Administración de la Universidad del Estado de Michigan; www.togetherwecan.fcs.msue.msu.edu

Elizabeth Brunscheen-Cartagena

Agente de Vida Familiar y Manejo de Recursos

Universidad Estatal de Kansas de Investigación y Extensión - Condado de Sedgwick

7001 W. 21st Street North Wichita, KS 67205-1759

(316) 660-0100, (316) 660-0114 (línea directa)

K-STATE
Research and Extension

Estación Experimental Agrícola de la Universidad del Estado de Kansas y Servicio de Extensión Cooperativa

K-State Research and Extension es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades. Emitido para promover el trabajo de extensión cooperativa, Leyes del 8 de mayo y 30 de junio de 1914, según enmendadas. Universidad Estatal de Kansas, Consejos de Extensión del Condado, Distritos de Extensión y el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, J. Ernest Minton, Director Interino.

MF3403S Feb 2019