



## "Bonding Thru Board Games"

### Pasando Tiempo Juntos

Las personas con relaciones sólidas buscan tiempo para estar juntas. Los juegos de mesa permiten la interacción cara a cara, lo que ayuda a conectar y a crear recuerdos inolvidables.

#### Cosas a tener en cuenta al reservar tiempo para una noche de juegos.



Programen un día y una hora fija en el calendario para jugar un juego de mesa. Designen el mismo día cada semana. Que sea breve al principio y luego añadan más tiempo si lo desean.



Eviten elegir un juego de mesa demasiado difícil para la edad de los niños o uno que a todos les disguste. Empiecen por jugar a uno que el más pequeño pueda jugar. Después, dejen que su hijo se una a alguien para un juego un poco más desafiante.



Solo están invitados familiares y amigos. Establezcan como regla que la tecnología se deje de lado hasta que termine la noche de juegos.



Tengan una reserva de juegos de mesa en casa que estén a la vista. Seguro que encontrarán a alguien interesado cuando pregunten: "¿Alguien quiere jugar?".



Elijan bocadillos que no sean pegajosos ni grasos para conservar sus juegos.



Tome fotos y comparta con el programa.  
[lizb@ksu.edu](mailto:lizb@ksu.edu)



## "Bonding Thru Board Games"

### Pasando Tiempo Juntos

Las personas con relaciones sólidas buscan tiempo para estar juntas. Los juegos de mesa permiten la interacción cara a cara, lo que ayuda a conectar y a crear recuerdos inolvidables.

#### Cosas a tener en cuenta al reservar tiempo para una noche de juegos.



Programen un día y una hora fija en el calendario para jugar un juego de mesa. Designen el mismo día cada semana. Que sea breve al principio y luego añadan más tiempo si lo desean.



Eviten elegir un juego de mesa demasiado difícil para la edad de los niños o uno que a todos les disguste. Empiecen por jugar a uno que el más pequeño pueda jugar. Después, dejen que su hijo se una a alguien para un juego un poco más desafiante.



Solo están invitados familiares y amigos. Establezcan como regla que la tecnología se deje de lado hasta que termine la noche de juegos.



Tengan una reserva de juegos de mesa en casa que estén a la vista. Seguro que encontrarán a alguien interesado cuando pregunten: "¿Alguien quiere jugar?".



Elijan bocadillos que no sean pegajosos ni grasos para conservar sus juegos.



Tome fotos y comparta con el programa.  
[lizb@ksu.edu](mailto:lizb@ksu.edu)

## Seis Rasgos de las Relaciones Sólidas

### Pasando Tiempo Juntos:

Las personas con relaciones sólidas intentan encontrar tiempo para pasar tiempo juntos. El tiempo juntos ayuda a no sentirse solo y a crear un sentimiento de pertenencia.

### Mostrando Afecto y Aprecio:

Mostrar respeto y afecto por la forma única de ser de cada persona en la relación es importante.

### Comunicación Abierta y Escuchar Más Allá:

Las familias y amigos que comparten creencias y sentimientos y se escuchan mutuamente se sienten más conectados. La comunicación es uno de los elementos clave de las relaciones sólidas, ya sea hablando de cosas pequeñas o de grandes problemas.

### Bienestar Espiritual:

Las personas con relaciones sólidas creen en un poder superior. Las creencias, valores y tradiciones compartidas ayudan a crear vínculos fuertes entre las personas.

### Capacidad para Afrontar el Estrés y las Crisis:

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

### Un Fuerte Compromiso Recíproco:

Las personas con relaciones sólidas dan prioridad a estos vínculos. Se enfrentan a las mismas dificultades y problemas que todos. Pero los malos momentos 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](http://www.togetherwecan.fcs.msue.msu.edu)

**Elizabeth Brunscheen-Cartagena**

Agente de Vida Familiar y Gestión 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 y Servicio de Extensión Cooperativa de la Universidad Estatal de Kansas

K-State Research and Extension ofrece igualdad de oportunidades. Emitido en cumplimiento de las Leyes de Extensión Cooperativa del 8 de mayo y del 30 de junio de 1914, en colaboración con el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, el Director de Investigación y Extensión de K-State, la Universidad Estatal de Kansas, los Consejos de Extensión de los Condados y los Distritos de Extensión.  
MF3403S rev. Abril 2025

## Seis Rasgos de las Relaciones Sólidas

### Pasando Tiempo Juntos:

Las personas con relaciones sólidas intentan encontrar tiempo para pasar tiempo juntos. El tiempo juntos ayuda a no sentirse solo y a crear un sentimiento de pertenencia.

### Mostrando Afecto y Aprecio:

Mostrar respeto y afecto por la forma única de ser de cada persona en la relación es importante.

### Comunicación Abierta y Escuchar Más Allá:

Las familias y amigos que comparten creencias y sentimientos y se escuchan mutuamente se sienten más conectados. La comunicación es uno de los elementos clave de las relaciones sólidas, ya sea hablando de cosas pequeñas o de grandes problemas.

### Bienestar Espiritual:

Las personas con relaciones sólidas creen en un poder superior. Las creencias, valores y tradiciones compartidas ayudan a crear vínculos fuertes entre las personas.

### Capacidad para Afrontar el Estrés y las Crisis:

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

### Un Fuerte Compromiso Recíproco:

Las personas con relaciones sólidas dan prioridad a estos vínculos. Se enfrentan a las mismas dificultades y problemas que todos. Pero los malos momentos 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](http://www.togetherwecan.fcs.msue.msu.edu)

**Elizabeth Brunscheen-Cartagena**

Agente de Vida Familiar y Gestión 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 y Servicio de Extensión Cooperativa de la Universidad Estatal de Kansas

K-State Research and Extension ofrece igualdad de oportunidades. Emitido en cumplimiento de las Leyes de Extensión Cooperativa del 8 de mayo y del 30 de junio de 1914, en colaboración con el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, el Director de Investigación y Extensión de K-State, la Universidad Estatal de Kansas, los Consejos de Extensión de los Condados y los Distritos de Extensión.  
MF3403S rev. Abril 2025



## "Bonding Thru Board Games"

### **Demostrando aprecio y afecto**

Las personas con relaciones sólidas se demuestran mutuamente su amor. Los juegos de mesa permiten a familiares y amigos expresar su aprecio de forma no verbal, fortalecer las amistades y respetar la forma única de ser de cada persona.

#### **Aspectos a tener en cuenta al organizar una noche de juegos.**



Elija un juego que propicie un ambiente relajado y divertido. Si el juego es demasiado serio, puede crear un ambiente que impida mostrar aprecio.



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



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



Enseñe respeto por la individualidad. Cada persona es única y eso es importante en una relación.



Los juegos de mesa brindan la oportunidad de verse cara a cara y mostrarse aprecio mediante expresiones faciales no verbales.



Tome fotos y comparta con el programa.  
[lizb@ksu.edu](mailto:lizb@ksu.edu)



## "Bonding Thru Board Games"

### **Demostrando aprecio y afecto**

Las personas con relaciones sólidas se demuestran mutuamente su amor. Los juegos de mesa permiten a familiares y amigos expresar su aprecio de forma no verbal, fortalecer las amistades y respetar la forma única de ser de cada persona.

#### **Aspectos a tener en cuenta al organizar una noche de juegos.**



Elija un juego que propicie un ambiente relajado y divertido. Si el juego es demasiado serio, puede crear un ambiente que impida mostrar aprecio.



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



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



Enseñe respeto por la individualidad. Cada persona es única y eso es importante en una relación.



Los juegos de mesa brindan la oportunidad de verse cara a cara y mostrarse aprecio mediante expresiones faciales no verbales.



Tome fotos y comparta con el programa.  
[lizb@ksu.edu](mailto:lizb@ksu.edu)

## Seis Rasgos de las Relaciones Sólidas

### Pasando Tiempo Juntos:

Las personas con relaciones sólidas intentan encontrar tiempo para pasar tiempo juntos. El tiempo juntos ayuda a no sentirse solo y a crear un sentimiento de pertenencia.

### Mostrando Afecto y Aprecio:

Mostrar respeto y afecto por la forma única de ser de cada persona en la relación es importante.

### Comunicación Abierta y Escuchar Más Allá:

Las familias y amigos que comparten creencias y sentimientos y se escuchan mutuamente se sienten más conectados. La comunicación es uno de los elementos clave de las relaciones sólidas, ya sea hablando de cosas pequeñas o de grandes problemas.

### Bienestar Espiritual:

Las personas con relaciones sólidas creen en un poder superior. Las creencias, valores y tradiciones compartidas ayudan a crear vínculos fuertes entre las personas.

### Capacidad para Afrontar el Estrés y las Crisis:

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

### Un Fuerte Compromiso Recíproco:

Las personas con relaciones sólidas dan prioridad a estos vínculos. Se enfrentan a las mismas dificultades y problemas que todos. Pero los malos momentos 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](http://www.togetherwecan.fcs.msue.msu.edu)

**Elizabeth Brunscheen-Cartagena**

Agente de Vida Familiar y Gestión 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 y Servicio de Extensión Cooperativa de la Universidad Estatal de Kansas

K-State Research and Extension ofrece igualdad de oportunidades. Emitido en cumplimiento de las Leyes de Extensión Cooperativa del 8 de mayo y del 30 de junio de 1914, en colaboración con el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, el Director de Investigación y Extensión de K-State, la Universidad Estatal de Kansas, los Consejos de Extensión de los Condados y los Distritos de Extensión.  
MF34035 rev. Abril 2025

## Seis Rasgos de las Relaciones Sólidas

### Pasando Tiempo Juntos:

Las personas con relaciones sólidas intentan encontrar tiempo para pasar tiempo juntos. El tiempo juntos ayuda a no sentirse solo y a crear un sentimiento de pertenencia.

### Mostrando Afecto y Aprecio:

Mostrar respeto y afecto por la forma única de ser de cada persona en la relación es importante.

### Comunicación Abierta y Escuchar Más Allá:

Las familias y amigos que comparten creencias y sentimientos y se escuchan mutuamente se sienten más conectados. La comunicación es uno de los elementos clave de las relaciones sólidas, ya sea hablando de cosas pequeñas o de grandes problemas.

### Bienestar Espiritual:

Las personas con relaciones sólidas creen en un poder superior. Las creencias, valores y tradiciones compartidas ayudan a crear vínculos fuertes entre las personas.

### Capacidad para Afrontar el Estrés y las Crisis:

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

### Un Fuerte Compromiso Recíproco:

Las personas con relaciones sólidas dan prioridad a estos vínculos. Se enfrentan a las mismas dificultades y problemas que todos. Pero los malos momentos 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](http://www.togetherwecan.fcs.msue.msu.edu)

**Elizabeth Brunscheen-Cartagena**

Agente de Vida Familiar y Gestión 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 y Servicio de Extensión Cooperativa de la Universidad Estatal de Kansas

K-State Research and Extension ofrece igualdad de oportunidades. Emitido en cumplimiento de las Leyes de Extensión Cooperativa del 8 de mayo y del 30 de junio de 1914, en colaboración con el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, el Director de Investigación y Extensión de K-State, la Universidad Estatal de Kansas, los Consejos de Extensión de los Condados y los Distritos de Extensión.  
MF34035 rev. Abril 2025



## "Bonding Thru Board Games"

### Comunicación abierta y escuchar más allá de lo dicho

Las personas con relaciones sólidas pueden comunicarse abierta y eficazmente entre sí. Los juegos de mesa fomentan la oportunidad de elogiar y escucharse mutuamente.

#### Aspectos a tener en cuenta al tener una noche de juegos.



Elija un juego que permita elogiar. Establezca la regla de que cada miembro de la familia debe dar al menos tres elogios por juego.



Evite culpar a los demás al jugar. Concéntrese en los elogios en lugar de en quién tiene la culpa del resultado.



Enseñe que es importante llegar a un acuerdo. Si bien hay un ganador y un perdedor, llegar a un acuerdo es fundamental para lograr un objetivo final.



Está bien estar de acuerdo en estar en desacuerdo, siempre que se lleve a cabo de manera positiva.



Comparta sus emociones mientras juega. Esto permite practicar la habilidad en un ambiente relajado. Tenga en cuenta que pueden surgir conversaciones inesperadas.



Si hay un desacuerdo, expréselo de esta manera: cuando usted (hace\_\_\_, dice, infiere), me siento (triste, no apreciado, ...).

Tome fotos y comparta con el programa.  
[lizb@ksu.edu](mailto:lizb@ksu.edu)



## "Bonding Thru Board Games"

### Comunicación abierta y escuchar más allá de lo dicho

Las personas con relaciones sólidas pueden comunicarse abierta y eficazmente entre sí. Los juegos de mesa fomentan la oportunidad de elogiar y escucharse mutuamente.

#### Aspectos a tener en cuenta al tener una noche de juegos.



Elija un juego que permita elogiar. Establezca la regla de que cada miembro de la familia debe dar al menos tres elogios por juego.



Evite culpar a los demás al jugar. Concéntrese en los elogios en lugar de en quién tiene la culpa del resultado.



Enseñe que es importante llegar a un acuerdo. Si bien hay un ganador y un perdedor, llegar a un acuerdo es fundamental para lograr un objetivo final.



Está bien estar de acuerdo en estar en desacuerdo, siempre que se lleve a cabo de manera positiva.



Comparta sus emociones mientras juega. Esto permite practicar la habilidad en un ambiente relajado. Tenga en cuenta que pueden surgir conversaciones inesperadas.



Si hay un desacuerdo, expréselo de esta manera: cuando usted (hace\_\_\_, dice, infiere), me siento (triste, no apreciado, ...).

Tome fotos y comparta con el programa.  
[lizb@ksu.edu](mailto:lizb@ksu.edu)

## Seis Rasgos de las Relaciones Sólidas

### Pasando Tiempo Juntos:

Las personas con relaciones sólidas intentan encontrar tiempo para pasar tiempo juntos. El tiempo juntos ayuda a no sentirse solo y a crear un sentimiento de pertenencia.

### Mostrando Afecto y Aprecio:

Mostrar respeto y afecto por la forma única de ser de cada persona en la relación es importante.

### Comunicación Abierta y Escuchar Más Allá:

Las familias y amigos que comparten creencias y sentimientos y se escuchan mutuamente se sienten más conectados. La comunicación es uno de los elementos clave de las relaciones sólidas, ya sea hablando de cosas pequeñas o de grandes problemas.

### Bienestar Espiritual:

Las personas con relaciones sólidas creen en un poder superior. Las creencias, valores y tradiciones compartidas ayudan a crear vínculos fuertes entre las personas.

### Capacidad para Afrontar el Estrés y las Crisis:

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

### Un Fuerte Compromiso Recíproco:

Las personas con relaciones sólidas dan prioridad a estos vínculos. Se enfrentan a las mismas dificultades y problemas que todos. Pero los malos momentos 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](http://www.togetherwecan.fcs.msue.msu.edu)

**Elizabeth Brunscheen-Cartagena**

Agente de Vida Familiar y Gestión 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 y Servicio de Extensión Cooperativa de la Universidad Estatal de Kansas

K-State Research and Extension ofrece igualdad de oportunidades. Emitido en cumplimiento de las Leyes de Extensión Cooperativa del 8 de mayo y del 30 de junio de 1914, en colaboración con el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, el Director de Investigación y Extensión de K-State, la Universidad Estatal de Kansas, los Consejos de Extensión de los Condados y los Distritos de Extensión.  
MF3403S rev. Abril 2025

## Seis Rasgos de las Relaciones Sólidas

### Pasando Tiempo Juntos:

Las personas con relaciones sólidas intentan encontrar tiempo para pasar tiempo juntos. El tiempo juntos ayuda a no sentirse solo y a crear un sentimiento de pertenencia.

### Mostrando Afecto y Aprecio:

Mostrar respeto y afecto por la forma única de ser de cada persona en la relación es importante.

### Comunicación Abierta y Escuchar Más Allá:

Las familias y amigos que comparten creencias y sentimientos y se escuchan mutuamente se sienten más conectados. La comunicación es uno de los elementos clave de las relaciones sólidas, ya sea hablando de cosas pequeñas o de grandes problemas.

### Bienestar Espiritual:

Las personas con relaciones sólidas creen en un poder superior. Las creencias, valores y tradiciones compartidas ayudan a crear vínculos fuertes entre las personas.

### Capacidad para Afrontar el Estrés y las Crisis:

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

### Un Fuerte Compromiso Recíproco:

Las personas con relaciones sólidas dan prioridad a estos vínculos. Se enfrentan a las mismas dificultades y problemas que todos. Pero los malos momentos 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](http://www.togetherwecan.fcs.msue.msu.edu)

**Elizabeth Brunscheen-Cartagena**

Agente de Vida Familiar y Gestión 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 y Servicio de Extensión Cooperativa de la Universidad Estatal de Kansas

K-State Research and Extension ofrece igualdad de oportunidades. Emitido en cumplimiento de las Leyes de Extensión Cooperativa del 8 de mayo y del 30 de junio de 1914, en colaboración con el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, el Director de Investigación y Extensión de K-State, la Universidad Estatal de Kansas, los Consejos de Extensión de los Condados y los Distritos de Extensión.  
MF3403S rev. Abril 2025

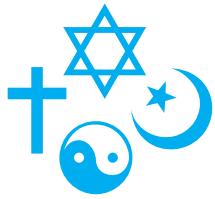


## "Bonding Thru Board Games"

### Bienestar Espiritual

Las personas con relaciones sólidas creen en un poder superior. Los juegos de mesa permiten compartir creencias y valores a través del juego positivo. También brindan momentos de aprendizaje para adultos y niños.

#### Aspectos a considerar al organizar una noche de juegos.



Elija un juego que permita que las creencias y valores se reflejen en cada acción. Tener un medio como este para compartir puede facilitar que los padres comuniquen sus 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 en la vida diaria. Estas creencias moldean nuestra identidad.



Crea una tradición de jugar juegos de mesa. Personas con relaciones sólidas ya tienen tradiciones, por lo que incluir una noche de juegos de mesa debería ser simple y efectivo.



Compartan sus creencias y valores. Exprésense mutuamente lo que se espera en sus relaciones



Tome fotos y comparta con el programa.  
[lizb@ksu.edu](mailto:lizb@ksu.edu)

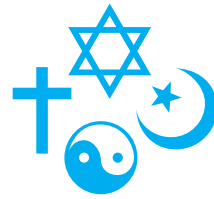


## "Bonding Thru Board Games"

### Bienestar Espiritual

Las personas con relaciones sólidas creen en un poder superior. Los juegos de mesa permiten compartir creencias y valores a través del juego positivo. También brindan momentos de aprendizaje para adultos y niños.

#### Aspectos a considerar al organizar una noche de juegos.



Elija un juego que permita que las creencias y valores se reflejen en cada acción. Tener un medio como este para compartir puede facilitar que los padres comuniquen sus 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 en la vida diaria. Estas creencias moldean nuestra identidad.



Crea una tradición de jugar juegos de mesa. Personas con relaciones sólidas ya tienen tradiciones, por lo que incluir una noche de juegos de mesa debería ser simple y efectivo.



Compartan sus creencias y valores. Exprésense mutuamente lo que se espera en sus relaciones



Tome fotos y comparta con el programa.  
[lizb@ksu.edu](mailto:lizb@ksu.edu)

## Seis Rasgos de las Relaciones Sólidas

### Pasando Tiempo Juntos:

Las personas con relaciones sólidas intentan encontrar tiempo para pasar tiempo juntos. El tiempo juntos ayuda a no sentirse solo y a crear un sentimiento de pertenencia.

### Mostrando Afecto y Aprecio:

Mostrar respeto y afecto por la forma única de ser de cada persona en la relación es importante.

### Comunicación Abierta y Escuchar Más Allá:

Las familias y amigos que comparten creencias y sentimientos y se escuchan mutuamente se sienten más conectados. La comunicación es uno de los elementos clave de las relaciones sólidas, ya sea hablando de cosas pequeñas o de grandes problemas.

### Bienestar Espiritual:

Las personas con relaciones sólidas creen en un poder superior. Las creencias, valores y tradiciones compartidas ayudan a crear vínculos fuertes entre las personas.

### Capacidad para Afrontar el Estrés y las Crisis:

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

### Un Fuerte Compromiso Recíproco:

Las personas con relaciones sólidas dan prioridad a estos vínculos. Se enfrentan a las mismas dificultades y problemas que todos. Pero los malos momentos 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.msu.edu](http://www.togetherwecan.fcs.msu.edu)

**Elizabeth Brunscheen-Cartagena**

Agente de Vida Familiar y Gestión 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 y Servicio de Extensión Cooperativa de la Universidad Estatal de Kansas

K-State Research and Extension ofrece igualdad de oportunidades. Emitido en cumplimiento de las Leyes de Extensión Cooperativa del 8 de mayo y del 30 de junio de 1914, en colaboración con el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, el Director de Investigación y Extensión de K-State, la Universidad Estatal de Kansas, los Consejos de Extensión de los Condados y los Distritos de Extensión.  
MF34035 rev. Abril 2025

## Seis Rasgos de las Relaciones Sólidas

### Pasando Tiempo Juntos:

Las personas con relaciones sólidas intentan encontrar tiempo para pasar tiempo juntos. El tiempo juntos ayuda a no sentirse solo y a crear un sentimiento de pertenencia.

### Mostrando Afecto y Aprecio:

Mostrar respeto y afecto por la forma única de ser de cada persona en la relación es importante.

### Comunicación Abierta y Escuchar Más Allá:

Las familias y amigos que comparten creencias y sentimientos y se escuchan mutuamente se sienten más conectados. La comunicación es uno de los elementos clave de las relaciones sólidas, ya sea hablando de cosas pequeñas o de grandes problemas.

### Bienestar Espiritual:

Las personas con relaciones sólidas creen en un poder superior. Las creencias, valores y tradiciones compartidas ayudan a crear vínculos fuertes entre las personas.

### Capacidad para Afrontar el Estrés y las Crisis:

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

### Un Fuerte Compromiso Recíproco:

Las personas con relaciones sólidas dan prioridad a estos vínculos. Se enfrentan a las mismas dificultades y problemas que todos. Pero los malos momentos 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.msu.edu](http://www.togetherwecan.fcs.msu.edu)

**Elizabeth Brunscheen-Cartagena**

Agente de Vida Familiar y Gestión 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 y Servicio de Extensión Cooperativa de la Universidad Estatal de Kansas

K-State Research and Extension ofrece igualdad de oportunidades. Emitido en cumplimiento de las Leyes de Extensión Cooperativa del 8 de mayo y del 30 de junio de 1914, en colaboración con el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, el Director de Investigación y Extensión de K-State, la Universidad Estatal de Kansas, los Consejos de Extensión de los Condados y los Distritos de Extensión.  
MF34035 rev. Abril 2025



## "Bonding Thru Board Games"

### Capacidad para afrontar el estrés y las crisis:

Las personas que tienen relaciones sólidas se unen y se fortalecen mutuamente cuando surgen problemas. Los juegos de mesa ayudan a desarrollar la adaptabilidad, a ver los momentos sin salidas como oportunidades para nuevas soluciones, a pensar de forma innovadora y a recuperarse de las dificultades.

### Aspectos a tener en cuenta al tener una noche de juegos.



Al jugar a un juego de mesa, busque valores y creencias que defienda y compártalo como una enseñanza. Estos valores pueden incluir la honestidad, el trabajo duro, el respeto, la fe, el cariño, la empatía, etc.



Ofrezca apoyo, ayudándose mutuamente a comprender el juego. Sea paciente cuando otros cometan errores.



Anime a alguien desanimado y reafirme sus habilidades y capacidades.



Informe a todos que hay diferentes maneras de lograr un objetivo en un juego. Es recomendable escuchar los consejos.



Fomente la apertura para encontrar otras maneras de lograr un objetivo cuando el plan original no funciona.



Busque juegos cooperativos para fomentar el sentido de trabajo en equipo contra el juego. Será un momento para disfrutar juntos, compartiendo recursos y tomando decisiones juntos.



Tome fotos y comparta con el programa.  
[lizb@ksu.edu](mailto:lizb@ksu.edu)



## "Bonding Thru Board Games"

### Capacidad para afrontar el estrés y las crisis:

Las personas que tienen relaciones sólidas se unen y se fortalecen mutuamente cuando surgen problemas. Los juegos de mesa ayudan a desarrollar la adaptabilidad, a ver los momentos sin salidas como oportunidades para nuevas soluciones, a pensar de forma innovadora y a recuperarse de las dificultades.

### Aspectos a tener en cuenta al tener una noche de juegos.



Al jugar a un juego de mesa, busque valores y creencias que defienda y compártalo como una enseñanza. Estos valores pueden incluir la honestidad, el trabajo duro, el respeto, la fe, el cariño, la empatía, etc.



Ofrezca apoyo, ayudándose mutuamente a comprender el juego. Sea paciente cuando otros cometan errores.



Anime a alguien desanimado y reafirme sus habilidades y capacidades.



Informe a todos que hay diferentes maneras de lograr un objetivo en un juego. Es recomendable escuchar los consejos.



Fomente la apertura para encontrar otras maneras de lograr un objetivo cuando el plan original no funciona.



Busque juegos cooperativos para fomentar el sentido de trabajo en equipo contra el juego. Será un momento para disfrutar juntos, compartiendo recursos y tomando decisiones juntos.



Tome fotos y comparta con el programa.  
[lizb@ksu.edu](mailto:lizb@ksu.edu)

## Seis Rasgos de las Relaciones Sólidas

### Pasando Tiempo Juntos:

Las personas con relaciones sólidas intentan encontrar tiempo para pasar tiempo juntos. El tiempo juntos ayuda a no sentirse solo y a crear un sentimiento de pertenencia.

### Mostrando Afecto y Aprecio:

Mostrar respeto y afecto por la forma única de ser de cada persona en la relación es importante.

### Comunicación Abierta y Escuchar Más Allá:

Las familias y amigos que comparten creencias y sentimientos y se escuchan mutuamente se sienten más conectados. La comunicación es uno de los elementos clave de las relaciones sólidas, ya sea hablando de cosas pequeñas o de grandes problemas.

### Bienestar Espiritual:

Las personas con relaciones sólidas creen en un poder superior. Las creencias, valores y tradiciones compartidas ayudan a crear vínculos fuertes entre las personas.

### Capacidad para Afrontar el Estrés y las Crisis:

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

### Un Fuerte Compromiso Recíproco:

Las personas con relaciones sólidas dan prioridad a estos vínculos. Se enfrentan a las mismas dificultades y problemas que todos. Pero los malos momentos 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](http://www.togetherwecan.fcs.msue.msu.edu)

**Elizabeth Brunscheen-Cartagena**

Agente de Vida Familiar y Gestión 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 y Servicio de Extensión Cooperativa de la Universidad Estatal de Kansas

K-State Research and Extension ofrece igualdad de oportunidades. Emitido en cumplimiento de las Leyes de Extensión Cooperativa del 8 de mayo y del 30 de junio de 1914, en colaboración con el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, el Director de Investigación y Extensión de K-State, la Universidad Estatal de Kansas, los Consejos de Extensión de los Condados y los Distritos de Extensión.

MF3403S rev. Abril 2025

## Seis Rasgos de las Relaciones Sólidas

### Pasando Tiempo Juntos:

Las personas con relaciones sólidas intentan encontrar tiempo para pasar tiempo juntos. El tiempo juntos ayuda a no sentirse solo y a crear un sentimiento de pertenencia.

### Mostrando Afecto y Aprecio:

Mostrar respeto y afecto por la forma única de ser de cada persona en la relación es importante.

### Comunicación Abierta y Escuchar Más Allá:

Las familias y amigos que comparten creencias y sentimientos y se escuchan mutuamente se sienten más conectados. La comunicación es uno de los elementos clave de las relaciones sólidas, ya sea hablando de cosas pequeñas o de grandes problemas.

### Bienestar Espiritual:

Las personas con relaciones sólidas creen en un poder superior. Las creencias, valores y tradiciones compartidas ayudan a crear vínculos fuertes entre las personas.

### Capacidad para Afrontar el Estrés y las Crisis:

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

### Un Fuerte Compromiso Recíproco:

Las personas con relaciones sólidas dan prioridad a estos vínculos. Se enfrentan a las mismas dificultades y problemas que todos. Pero los malos momentos 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](http://www.togetherwecan.fcs.msue.msu.edu)

**Elizabeth Brunscheen-Cartagena**

Agente de Vida Familiar y Gestión 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 y Servicio de Extensión Cooperativa de la Universidad Estatal de Kansas

K-State Research and Extension ofrece igualdad de oportunidades. Emitido en cumplimiento de las Leyes de Extensión Cooperativa del 8 de mayo y del 30 de junio de 1914, en colaboración con el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, el Director de Investigación y Extensión de K-State, la Universidad Estatal de Kansas, los Consejos de Extensión de los Condados y los Distritos de Extensión.

MF3403S rev. Abril 2025



## "Bonding Thru Board Games"

### Fuerte Compromiso Recíproco:

Las personas con relaciones sólidas priorizan estos vínculos. Se enfrentan a las mismas dificultades y problemas que todos. Pero los malos momentos no los destruyen. Trabajan juntos para resolverlos.

### Aspectos a tener en cuenta al organizar una noche de juegos.



Al organizar una noche de juegos, envíen recordatorios de la reunión. Si surge algún imprevisto, sean flexibles para cambiar la fecha o la hora.



Animen a quienes no asistan a que se aseguren de unirse a la reunión la próxima vez. Ofrézcanse apoyo mutuo como red de seguridad para la relación.

100%

Al jugar, presten total atención a los demás. Estén presentes. Eviten cualquier distracción.



Continúen cultivando la honestidad, el respeto, la unidad, la confianza y la integridad mientras juegan.



Prioricen lo que sucede alrededor de la mesa (la unión) sobre lo que hay en el tablero (el juego).



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

Tome fotos y comparta con el programa.  
[lizb@ksu.edu](mailto:lizb@ksu.edu)

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



## "Bonding Thru Board Games"

### Fuerte Compromiso Recíproco:

Las personas con relaciones sólidas priorizan estos vínculos. Se enfrentan a las mismas dificultades y problemas que todos. Pero los malos momentos no los destruyen. Trabajan juntos para resolverlos.

### Aspectos a tener en cuenta al organizar una noche de juegos.



Al organizar una noche de juegos, envíen recordatorios de la reunión. Si surge algún imprevisto, sean flexibles para cambiar la fecha o la hora.



Animen a quienes no asistan a que se aseguren de unirse a la reunión la próxima vez. Ofrézcanse apoyo mutuo como red de seguridad para la relación.

100%

Al jugar, presten total atención a los demás. Estén presentes. Eviten cualquier distracción.



Continúen cultivando la honestidad, el respeto, la unidad, la confianza y la integridad mientras juegan.



Prioricen lo que sucede alrededor de la mesa (la unión) sobre lo que hay en el tablero (el juego).



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

Tome fotos y comparta con el programa.  
[lizb@ksu.edu](mailto:lizb@ksu.edu)

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

## Seis Rasgos de las Relaciones Sólidas

### Pasando Tiempo Juntos:

Las personas con relaciones sólidas intentan encontrar tiempo para pasar tiempo juntos. El tiempo juntos ayuda a no sentirse solo y a crear un sentimiento de pertenencia.

### Mostrando Afecto y Aprecio:

Mostrar respeto y afecto por la forma única de ser de cada persona en la relación es importante.

### Comunicación Abierta y Escuchar Más Allá:

Las familias y amigos que comparten creencias y sentimientos y se escuchan mutuamente se sienten más conectados. La comunicación es uno de los elementos clave de las relaciones sólidas, ya sea hablando de cosas pequeñas o de grandes problemas.

### Bienestar Espiritual:

Las personas con relaciones sólidas creen en un poder superior. Las creencias, valores y tradiciones compartidas ayudan a crear vínculos fuertes entre las personas.

### Capacidad para Afrontar el Estrés y las Crisis:

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

### Un Fuerte Compromiso Recíproco:

Las personas con relaciones sólidas dan prioridad a estos vínculos. Se enfrentan a las mismas dificultades y problemas que todos. Pero los malos momentos 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](http://www.togetherwecan.fcs.msue.msu.edu)

**Elizabeth Brunscheen-Cartagena**

Agente de Vida Familiar y Gestión 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 y Servicio de Extensión Cooperativa de la Universidad Estatal de Kansas

K-State Research and Extension ofrece igualdad de oportunidades. Emitido en cumplimiento de las Leyes de Extensión Cooperativa del 8 de mayo y del 30 de junio de 1914, en colaboración con el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, el Director de Investigación y Extensión de K-State, la Universidad Estatal de Kansas, los Consejos de Extensión de los Condados y los Distritos de Extensión.  
MF3403S rev. Abril 2025

## Seis Rasgos de las Relaciones Sólidas

### Pasando Tiempo Juntos:

Las personas con relaciones sólidas intentan encontrar tiempo para pasar tiempo juntos. El tiempo juntos ayuda a no sentirse solo y a crear un sentimiento de pertenencia.

### Mostrando Afecto y Aprecio:

Mostrar respeto y afecto por la forma única de ser de cada persona en la relación es importante.

### Comunicación Abierta y Escuchar Más Allá:

Las familias y amigos que comparten creencias y sentimientos y se escuchan mutuamente se sienten más conectados. La comunicación es uno de los elementos clave de las relaciones sólidas, ya sea hablando de cosas pequeñas o de grandes problemas.

### Bienestar Espiritual:

Las personas con relaciones sólidas creen en un poder superior. Las creencias, valores y tradiciones compartidas ayudan a crear vínculos fuertes entre las personas.

### Capacidad para Afrontar el Estrés y las Crisis:

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

### Un Fuerte Compromiso Recíproco:

Las personas con relaciones sólidas dan prioridad a estos vínculos. Se enfrentan a las mismas dificultades y problemas que todos. Pero los malos momentos 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](http://www.togetherwecan.fcs.msue.msu.edu)

**Elizabeth Brunscheen-Cartagena**

Agente de Vida Familiar y Gestión 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 y Servicio de Extensión Cooperativa de la Universidad Estatal de Kansas

K-State Research and Extension ofrece igualdad de oportunidades. Emitido en cumplimiento de las Leyes de Extensión Cooperativa del 8 de mayo y del 30 de junio de 1914, en colaboración con el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, el Director de Investigación y Extensión de K-State, la Universidad Estatal de Kansas, los Consejos de Extensión de los Condados y los Distritos de Extensión.  
MF3403S rev. Abril 2025