

COMO FORTALECER LA CONVIVENCIA FAMILIAR DURANTE LA EMERGENCIA SANITARIA

El estrés puede ocasionar irritabilidad hacia las personas con las que vivimos, sentimientos de apatía y cansancio por la inactividad, cada persona enfrenta la situación de una manera diferente.

Tenga presente las siguientes recomendaciones:

- **PRACTIQUE LA PACIENCIA Y LA TOLERANCIA.**



La convivencia con otros puede generar dificultades, por lo tanto, evite temas que generen discusiones mayores, recordar situaciones desagradables o reclamos atrasados. Aprenda a manejar los conflictos de maneja asertiva, es primordial tomar distancia cuando estemos enojados y respetar las normas del hogar.

- **TRABAJAR LA AUTONOMÍA CON LOS HIJOS**



Este es un buen momento para trabajar la autonomía en los hijos, estimular la colaboración y la seguridad en sí mismos.

- **TENER LOS ESPACIOS DE LA CASA ORGANIZADOS.**



Mantener el orden y la limpieza en el hogar es fundamental, para esto se necesita de la ayuda de todos. El orden nos ayuda a sentirnos cómodos y saludables. Se sugiere conservar los horarios y rutinas habituales.

- **REALIZAR ACTIVIDADES PARA COMPARTIR JUNTOS.**



Programar actividades que permitan distraernos y mantener un ambiente armónico pese a las circunstancias, en este momento mas que nunca se necesita tener una buena convivencia y fortalecer la unión familiar.

Mediante reuniones de familia se pueden acordar rutinas para las tareas y horarios de juegos. Cuando se tiene en cuenta la opinión del niño, es mas sencillo que estén dispuestos a cumplirlo. Así mismo es importante vigilar que no pasen largos periodos de tiempo frente al celular o computador.

- **ESCUCHAR LAS EMOCIONES**



Escucha y habla con tus hijos sobre la situación que estamos viviendo, permítele expresar sus pensamientos y emociones, la escucha activa y la comunión empática son herramientas esenciales en estos momentos.

- **ESPACIOS FAMILIARES-INDIVIDUALES**



Es necesario buscar espacios para estar solos dentro de nuestro mismo hogar, estar durante todo el tiempo con nuestra familia puede ser agotador, por tanto, procura que estos espacios sean equilibrados, fortalece mente y cuerpo, realiza ejercicio, lecturas, yoga, meditación, potencia la creatividad en actividades como el bordado, la pintura y escuchar música.

Este es el momento para adquirir nuevos aprendizajes y mejorar nuestras relaciones familiares.

Carolina Gaviria Arroyave
Profesional apoyo institucional