



# IDEAS PARA CUIDAR LA CONVIVENCIA FAMILIAR

## DURANTE LA CRISIS SANITARIA

Ps. Geraldine Brown



### HACER ACUERDOS FAMILIARES

Adelantarnos a posibles conflictos familiares y conversar en familia para establecer acuerdos, en los que se distribuyan claramente **las tareas de la casa**, y **los tiempos (día y horario)** en que cada miembro del grupo familiar las realizará.



### COMUNICACIÓN FAMILIAR

Hablar de las preocupaciones y/o temores que cada integrante de la familia tiene, esto **sirve para desahogarse, bajar la ansiedad** y para **saber cómo nos sentimos** y considerarlo al momento de comunicarnos



### RESPETAR MOMENTOS DE COMPAÑÍA Y DE SOLEDAD

Todas necesitamos tener **momentos de compañía y de soledad**, ahora que estamos más tiempo en casa es difícil lograrlo, pero sigue siendo **necesario**. Acordar rutinas diarias en que se incluyan momentos en que todos compartan (juegos y/o comidas) y destinar tiempo para disfrutar de forma individual.

### RESPETAR Y ESCUCHAR

Al estar todos en casa, estamos obligado a compartir un espacio reducido todos los días, por lo que resulta muy importante **respetarse y escucharse**. Tenemos que tener cuidado con las palabras que usamos para comunicarnos

- **Escuchar con atención**, cuando necesitan decirnos algo
- **Pedir por favor y agradecer**, las cosas por pequeñas que sean.



### RECONOCER LAS FORTALEZAS FAMILIARES

Darse tiempo para conversar (almuerzo, onces) de las cosas que les gustan de su familia, **buenos recuerdos, anécdotas**. Es importante, generar momentos de unión familiar que nos permitan hoy, enfrentar los momentos difíciles, y así, apoyarnos entre todos para salir adelante

