



CONVIVENCIA ARMÓNICA EN FAMILIA

Identificar los pensamientos que nos generan malestar. Es importante utilizar

toda nuestra inteligencia emocional para saber qué pensamientos nos generan

emociones negativas y comprender que otros miembros de la familia también

pueden experimentar emociones que debemos comprender. Es fundamental

controlar esos pensamientos para poder gestionar las emociones que provocan

Respetar los horarios. Para que toda la familia siga una organización, es impor

tante mantener los horarios del día a día: hora de levantarse, de desayunar, de

estudiar o trabajar, de comer y de cenar.

TENER UNA BUENA COMINICACION ENTRE TODOS EN CASA PARA LLEVAR UNA BUENA SOCIALIZACION

Comunicarte de forma clara. El miedo y la ansiedad que puede generar la cuar

entena en la que vivimos puede tener como consecuencia que no logremos

comunicarnos de forma sencilla y clara con nuestra familia. Es fundamental que

mantengas la calma y que te expreses con palabras sencillas y fáciles de

entender, sobre todo cuando hables con tus hijos e hijas.



Es normal tener sentimientos de **tristeza, estrés, confusión o miedo** durante una crisis.

Hablar con personas de confianza puede ayudar; contacta a tus amigos y familiares.



Ten en cuenta que no todo lo que escuchas sobre el virus es fiable.

Mantente al día y utiliza sólo información de fuentes oficiales y autoridades sanitarias.



Evita estar permanentemente viendo las noticias para reducir la preocupación y la sensación de alarma.



Piensa en todas las competencias y habilidades que tienes y que te han servido en el pasado ante situaciones adversas para poder afrontarlas.



Si tienes que permanecer en casa, mantén un estilo de vida saludable, que incluya una **dieta adecuada, descanso, ejercicio físico y contacto telefónico con familiares y amistades.**



Maneja tus emociones de forma saludable y pide ayuda si lo necesitas.

Si te sientes desbordado, contacta con profesionales de la salud mental, que pueden aconsejarte y ayudarte a manejar tus emociones.



CONSEJOS PARA CUIDAR LA CONVIVENCIA FAMILIAR Y LA SALUD DURANTE LA CUARENTENA

Comunicarte de forma clara. El miedo y la ansiedad que puede generar la cuarentena en la que vivimos puede tener como consecuencia que no logremos comunicarnos de forma sencilla y clara con nuestra familia. Es fundamental que mantengas la calma y que te expreses con palabras sencillas y fáciles de entender, sobre todo cuando hables con tus hijos e hijas.

IMPORTANCIAS

APRENDER A ESCUCHAR. LAS PRISAS DEL DÍA A DÍA NOS IMPIDEN PARARNOS A HACER
ALGO FUNDAMENTAL: ESCUCHAR A NUESTROS SERES QUERIDOS.
PREGUNTA A TU PAREJA A TUS HIJOS E HIJAS, HAZ QUE SE EXPRESEN, INTERÉSATE POR ELLOS Y ESCUCHA CON ATENCIÓN LO QUE TE DICEN.
PROTEGER A LOS MÁS MAYORES. LOS ABUELOS HAN AYUDADO A MUCHOS PADRES CUIDANDO A SUS NIETOS Y ES EL MOMENTO DE PROTEGERLOS Y DE DARSE CUENTA DE LA IMPORTANCIA DE CUIDAR SU SALUD.