¿CÓMO ORGANIZAMOS ESTE TIEMPO JUNTOS?

Frente a esta situación de emergiencia sanitaria, muchas familias se han visto enfrentadas al escenario de una cuarentena, lo cual supone una convivencia durante 24 horas por varias semanas, de la totalidad o gran parte del grupo familiar.

Debido a ésto, es que por medio de este informativo, te brindaremos consejos para hacer más amena la convivencia en esta larga carrera llamada cuarentena.

Aconsejan:

ESTABLECIENDO LAS TAREAS DEL HOGAR.

Identifica las rutinas del hogar, haz una lista de tareas pendientes y distribuyelas en conjunto a tu familia.
Recuerda ser flexible con los momentos y tiempos que se toman los y las niñas para realizar estas tareas, estableciendo rangos de tiempo sólo en aquellas tareas domésticas que lo requieran (ej:poner la mesa).

FRENTE A LA TAREAS ESCOLARES

Es necesario entender que el vínculo que establece el niño o niña con su cuidador/a es distinto al que establece con sus profesores, lo que marca un trato y obediencia distinto frenta a las actividades escolares.
Define un tiempo para el estudio y ejercitación de materias.
Ayuda al niño o niña sólo cuando él o ella lo solicite.
Moniterea y felicita su trabajo.

MIRATE A TÍ MISMO ¿CÓMO ME ESTOY SINTIENDO CON ESTA SITUACIÓN?

Reconoce qué emociones y sentimientos
te provoca este nuevo escenario,
es normal sentirse
ansiosa/o, frustrada/o,
triste o preocupada/o.
Recuerda, es una situación excepcional
que nos puede llevar a sentir inseguros/as.

SÉ ESTRATÉGICO

Reconoce cuáles son los vínculos familiares
con más posibilidad de tensión, lo cual te permitirá
no sobrecargar aquellas relaciones que pueden
provocar situaciones de enojo o malestar.

Al mismo tiempo, pregúntate,
que relaciones presentan mayor
afinidad dentro del hogar,
ya que pueden transformarse en un
apoyo en momentos de conflicto.

FRENTE A LOS CONFLICTOS: TOMA PERSPECTIVA

Cuida y evita el enojo fácil, recuerda pensar antes de reaccionar.

Identifica tus emociones y las de los demás involucrados.

Busca soluciones en conjunto frente a los problemas y conflictos.

ENCUENTRANOS EN:
FB.COM/HPVUFRO
INSTAGRAM.COM/ HPV.UFRO

Información extraída de: Ps. Analía Stutman y Ps.Camila Bustos