

CONFINAMIENTO EN CASA



UNA BUENA RELACIÓN FAMILIAR

CONVIVENCIA ESCOLAR
EQUIPO MULTIDISCIPLINARIO



¿CÓMO MANTENER UN BUENA RELACIÓN FAMILIAR?

Un nuevo panorama

Nos anunciaron de una cuarentena total, tras semanas de reclusión en nuestros hogares por el COVID- 19.

Nadie estaba preparado para esta situación, por lo que es fácil desmotivarnos y agobiarnos.

CONVIVENCIA FAMILIAR EN CASA

Al parecer en muchos hogares la convivencia se ha complejizado

Existe un desgaste psicológico y emocional. La incertidumbre nos mantiene en un estado de alerta constante, dejando de lado procesos básicos de nuestra rutina, mermando la sensación de seguridad y control.



GESTIÓN DE LAS EMOCIONES

LAS EMOCIONES CONSTITUYEN PARTE DEL SER HUMANO

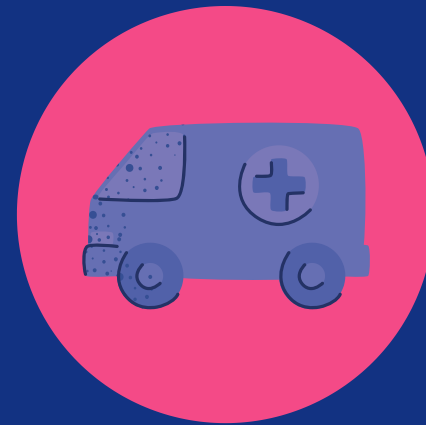
- Entran y salen en función de un evento
- Son contagiosas
- Lo propio de la emoción nos mueve a la acción

Resolver problemas requiere de cierta emocionalidad



EL MIEDO

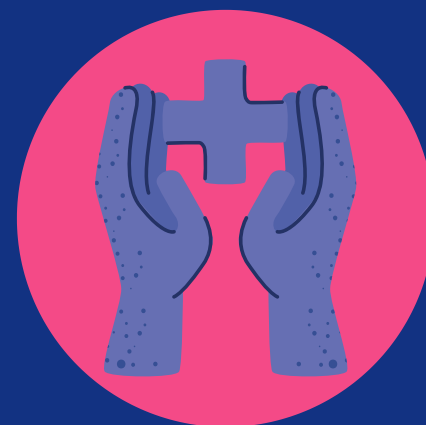
Imposibilitados para gestionarlo frente a esta pandemia



Enfermarnos



Cambios en la situación económica



Pérdida de seres queridos

Proceso de confinamiento

Diferentes etapas y estados



Cada integrante de la familia manifestarán su estado en distintos tiempos. Importante tener esto en cuenta para conducir los encuentros o pequeñas discusiones que vayan surgiendo en casa.

COMUNICACIÓN AFECTIVA

CORRECTA

Solución rápida a los conflictos

DEFECTUOSA

Pedir apoyo a un especialista

SITUACIONES PREEXISTENTES

Pueden agravar la relación en el hogar





ALGUNOS CONSEJOS

PARA FOMENTAR LA BUENA RELACIÓN
FAMILIAR EN CONFINAMIENTO

ASEGURARSE QUE LAS NORMAS ESTÁN CLARAS

NIÑOS, NIÑAS Y JÓVENES

Deben tener la claridad de que no son vacaciones.

SUPERAR DE FORMA COLECTIVA

Es necesario que todos seamos responsables y concientes.

SITUACIÓN EXCEPCIONAL

Las restricciones son parte de nuestra seguridad.



ESTABLECER UNA RUTINA DIARIA

TOTALMENTE FLEXIBLE

LEVANTARSE, DUCHARSE Y VESTIRSE

No desatender la higiene e imagen personal

COMPARTIR LABORES DOMESTICAS

Hacernos co-responsables de las tareas de la casa

CUIDAR LAS FORMAS

Prohibido el insulto, el grito y el golpe

COMPARTE TU ESTADO DE ÁNIMO

Los otros no saben que está pasando contigo

NO ES POSIBLE SINCRONIZAR LAS EMOCIONES

No se trata de sentir lo mismo, sino de cuidarse mutuamente.

PRACTICA LA EMPATÍA

Importante darse el tiempo de intuir lo que el otro necesita.

GENERAR ESPACIOS EN LA CASA



Compartir todos juntos

Potenciar momento de estar juntos en familia



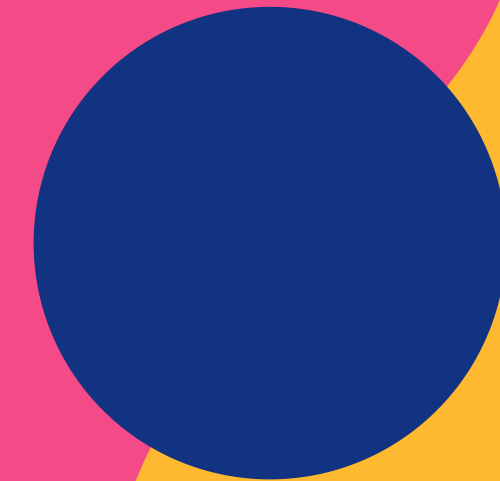
Trabajo personal

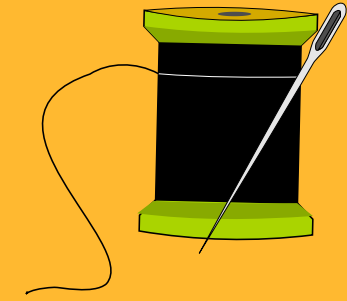
Crear espacios para el teletrabajo y tele-estudio



Soledad y/u ocio

Es saludable tener un lugar donde desahogarse





DESARROLLAR ACTIVIDADES TERAPÉUTICAS

BUSCAR UNA ACTIVIDAD QUE
PERMITA CANALIZAR NUESTRO
MALESTAR EMOCIONAL

Es importante combatir esos sentimientos, ya sea viendo un especialista online, haciendo ejercicios, meditando, haciendo manualidades, cocinando, leyendo, bailando, lo que te dè calma.



IMPORTANTE ESTAR ATENTOS A LAS DINAMICAS DE INTERACCIÓN

TODO LO QUE TÚ HACES, DICES O CALLAS ME AFECTA A
MÍ Y LO QUE A MÍ ME OCURRA TE AFECTA A TÍ

Marta Angela Díaz D.