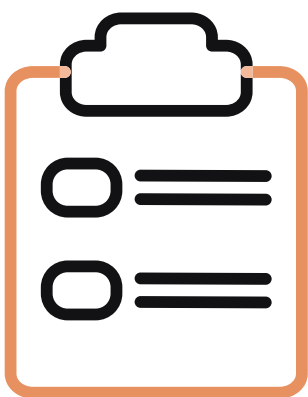


GUÍA PARA SOBREVIVIR EL AUTOAISLAMIENTO EN FAMILIA



Tomado, resumido y adaptado de https://www.eldiario.es/theguardian/Guia-cuarentena-familiar-Consejos-aislamiento_0_1005450032.html



HACER UN ACUERDO FAMILIAR

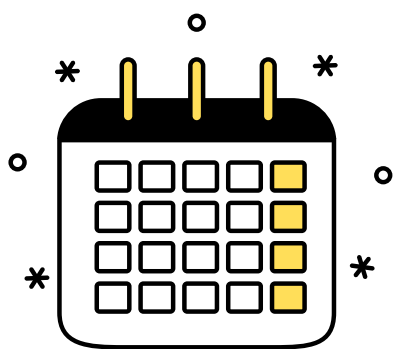
EL APOYO ES ESENCIAL

- La familia debe diseñar un acuerdo donde definen retos y las fortalezas de cada uno que pueden ayudar a todos.
- Hablar sobre lo que nos preocupa y lo que esperamos de ésta cuarentena.
- Reconocer el rol de cada uno para que todo salga mejor.

SER SINCEROS

AL TENER LA SENSACIÓN DE CONTROL, EL MIEDO DISMINUYE.

- Escuchar y mostrar empatía ante los miedos de los otros.
- Contextualizar y hablar con la verdad, sobre lo que está pasando.
- Conversar sobre los hechos y los sentimientos que experimentamos frente a ellos.



NO DEJES DE MOVERTE

MANTENER LA ACTIVIDAD FÍSICA ES VITAL PARA MANTENER EL ESTADO DE ÁNIMO

- Evita la frustración y el aburrimiento, con creatividad y originalidad.
- Haz ejercicio varias veces al día, puede ser poco, pero sistemático (subir y bajar escaleras, estiramientos, flexiones, bicicleta estática, salta, baila...)

ORGANIZARNOS

AL TENER LA SENSACIÓN DE CONTROL, EL MIEDO DISMINUYE.

- Escuchar y mostrar empatía ante los miedos de los otros.
- Contextualizar y hablar con la verdad, sobre lo que está pasando.
- Conversar sobre los hechos y los sentimientos que experimentamos frente a ellos.



TÓMATE TU ESPACIO

- Algunas cosas son para hacerlas solos, otras para hacer en familia.
- Respeta el espacio y el tiempo de los demás, sin desaprovechar la oportunidad para crear y recuperar rituales familiares como comer juntos o preparar una receta entre todos.

NO DEJES LAS TAREAS DE LADO

ES IMPORTANTE SENTIR QUE ESTAMOS LOGRANDO ALGO EN ESTE PERÍODO

- Trabaja.
- Haz los deberes del colegio o la Universidad.
- Repara algo
- Organiza tu clóset, tu alcoba.
- Disfruta de tu terraza o tu balcón (Comparte un café, Juega parques)
- Organiza una noche de película en familia.
- Cambia de lugar los muebles, decora de manera diferente.



APRENDE DE LA EXPERIENCIA

EL AISLAMIENTO TE APORTA UNA NUEVA PERSPECTIVA

- Respetar y valorar más el trabajo de otros (personas de servicios generales, profesores).
- Fortalecer la paciencia.
- Aprender a ser mejor padre, hijo, hermano, primo, nieto, sobrino, etc.

MANTENTE EN CONTACTO

SENTIRSE CONECTADOS CON LOS DEMÁS ES IMPORTANTE PARA LA SALUD MENTAL

- Usa la tecnología, redes sociales y el teléfono para conectarte con los amigos y otros familiares.
- Comparte experiencias y consejos.
- Organiza videoconferencias.

Descubre los tesoros ocultos del aislamiento. Es frenar de manera repentina en el camino de tu vida, hacer una pausa para reflexionar, aprender y cambiar para mejorar.