

¿Cómo promover una convivencia familiar positiva en tiempos de cuarentena?

Mantener una actitud positiva y resiliente ante nuestra familia

Hablemos sobre lo que sentimos cada uno, sobre qué nos incomoda y cómo vemos el futuro; busquemos soluciones entre todos. Empatizamos, respetando lo que siente el otro

Promueva comentarios que generen seguridad al resto de la familia

Es importante darnos el tiempo para escuchar a todos con quienes convivimos

El estrés parental puede aparecer en la vinculación familiar, lo importante es solicitar apoyo antes de sentirnos sobrepasados

Como adultos, es importante que nos adelantemos a los puntos de fragilidad en la convivencia familiar

Respetemos espacios de intimidad, crear zonas de juego, de descanso y de trabajo con sus respectivos horarios

Se recomienda generar explícitamente nuevas reglas de convivencia familiar durante este período

Departamento Psicoeducativo
Colegio Pumahué Huechuraba