



## CONSEJOS PARA CONVIVENCIA FAMILIAR SANA

Este periodo de contingencia en el que tenemos que resguardarnos en casa podría llegar a generar tensión y conflicto entre los miembros de la familia, ya que están conviviendo en un mismo espacio y quizás sea pequeño. es importante aprender a comunicarnos para resolver conflictos sin llegar a la violencia. No es el tiempo para discutir o pelear por detalles insignificantes, estamos en tiempos difíciles procura tener armonía y mantener una buena actitud.

- Investiga cuál es el problema. A veces nuestros sentimientos son tan fuertes que puedes llegar a perder la pista de que es lo que lo ha causado.
- Piensa de qué manera eres tu responsable de este problema. Revisa tus propias actitudes y comportamiento. ¿Hubo algo que dijiste o hiciste que originó el problema o lo empeoro? Date cuenta si hiciste algo incorrecto.
- Reconoce y confiesa cualquier acción de tu parte, se humilde y pide perdón.
- Trata de controlar más tus reacciones. Cuenta hasta 10 o hasta 20 antes de decir cualquier palabra. Toma un tiempo para relajarte, respira profundamente para que puedas resolver la situación en calma.
- Encuentra tiempo para hablar con tu esposo(a) e hijos acerca de los problemas. Antes de hablar con ellos, escribe cuáles son tus sentimientos y tus ideas sobre lo que quieres decirles. Fomentar espacios de reflexión y platicas en la que te comuniques de forma clara, hablando de la situación actual y de lo que sienten, en el que todos con respeto opinen y pregunten:
  - Se honesto, diles exactamente cómo te sientes.
  - Cumple lo que dices, cuando digas que vas hacer algo, hazlo. Ayúdales a aprender a confiar en todo lo que tú dices.
  - Sé respetuoso cuando hables con los otros. No uses términos o palabras con ellos que podrían ofenderles
  - Sé amable. Toma el hábito de usar frases como “gracias”, “lo siento” o “por favor”.
  - Considera el punto de vista de los demás, no seas egoísta al comunicarte. Aprende a escuchar, para que entiendas las necesidades del otro
  - Sé humilde si señalan un área en la que tienes que cambiar, Si te piden hacer algo, hazlo con una actitud positiva.



- No digas nada con palabras, deja que tus acciones hablen por ti. Si existe un área problemática entre los miembros de la familia que se repite y repite continuamente, cambia tus reacciones y haz lo positivo o lo que se espera que hagas de manera asertiva.
- Intenta apreciar lo positivo de los demás. Si hay algo de ellos que tu aprecias o si hay un área en la que de verdad han mejorado en su relación contigo o con los otros, díselo. Dale gracias por todo lo que están haciendo bien.
- Recuerda que tú no puedes cambiar a los demás, pero tú si puedes cambiar.
- Establece formas de colaborar juntos en familia, con amor solicita su apoyo ¿Podrías encargarte de esto? Incluirlos a todos en las actividades de casa, como ordenar juntos los espacios del hogar. invitándolos a participar de forma divertida
- Realicen actividades recreativas juntos como un juego de mesa, lecturas en grupo o preparar alguna receta de cocina Aprovecha la oportunidad para hacer actividades que le gusten, pero a las que no pueda dedicar mucho tiempo en su vida cotidiana. Por ejemplo; leer libros, ver películas, hacer ejercicio, aprender otro idioma, tocar algún instrumento musical. Aprovecha para aprender algo nuevo, puedes utilizar tutoriales de las redes
- Procura respetar los momentos cuando alguien necesita estar a solas, todos necesitamos espacios para relajarnos, o atender tareas individuales. Comparte tiempo en familia, pero deja espacio para actividades individuales
- Evita que las discusiones se agraven, toma distancia cuando te sientes alterado
- Es importante sentarse a comer todos juntos sin ningún aparato electrónico en el momento de compartir los alimentos. Evita estar con el celular, es un tiempo de convivencia
- Es importante que hagan equipo papá y mamá para atender y cuidar a los hijos
- Ten tiempos a solas para leer, estudiar, hacer ejercicio, hacer contacto con amigos y familiares

Mantén la esperanza, este es un periodo que va pasar. cree que esto va pasar es un periodo breve de tiempo.

Maricarmen Martínez Plancarte.