

¿CÓMO CREAR UN AMBIENTE DE BIENESTAR EN CASA?

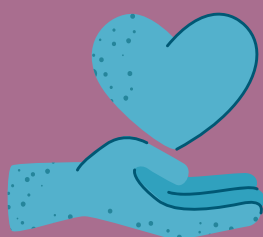
CREAR UN PACTO DE BUEN TRATO en la familia y tener buena disposición para resolver situaciones cotidianas, **EVITANDO** engancharse en peleas por pequeñas cosas.



La comunicación constante sobre lo que está ocurriendo en el mundo, (evitando la sobreinformación), ayuda a tomar conciencia del autocuidado y a comprender que **todos** estamos en la misma situación.



Un ambiente de apertura a la expresión de emociones como la tristeza y la rabia, es clave para darse apoyo mutuo y aprender a expresarlas de forma asertiva. **Los adultos dan la pauta!!**



Los adultos generan un ambiente emocional que se contagia, por ello, es crucial controlar el estrés para evitar descargarlo con los seres queridos.

Ahora más que nunca somos **ejemplo** de cómo afrontamos las situaciones difíciles.



La redefinición de quehaceres en el hogar acordes a los tiempos disponibles y a la edad, puede alivianar las cargas de algun(os) miembro(s) de la familia. Invitar a los pequeños a participar de estas tareas los hace sentir importantes.

Planificar la rutina del día con horarios flexibles, manteniendo buenos hábitos, con tiempos de descanso establecidos (pausas activas) abren la mente a nuevas posibilidades y pueden favorecer un mejor manejo del tiempo.



Realizar **actividades** periódicas que sean **placenteras y relajantes**, como bailar, meditar, hacer una rutina de ejercicio, escuchar música, ayudan a mantener la calma.



GENERAR ESPACIOS DE ENCUENTRO A TRAVÉS DE JUEGOS DE MESA, COCINAR JUNTOS, HACER UN PICNIC, VER UNA SERIE, ASÍ COMO EL CONTACTO CON OTROS FAMILIARES Y AMIGOS A TRAVÉS DE VIDEO LLAMADAS PUEDE AYUDAR A SENTIRSE MÁS ACOMPAÑADOS. RECORDAR QUE EL JUEGO PARA LOS NIÑOS TAMBIEN ES VITAL!

HACER DE NUESTRO HOGAR UN LUGAR TRANQUILO Y SEGURO DEPENDE DE NOSOTROS!!