

CÓMO ENFRENTAR EL COVID-19 EN FAMILIA

En la familia cada uno de sus miembros es parte esencial.

Ante la emergencia sanitaria se hace necesario que cada uno colabore para el buen mantenimiento del clima emocional.

Se recomienda:

- Tener funciones y responsabilidades de acuerdo con sus características, no importa su edad. El trabajo no debe recargarse en uno o dos sus miembros.
- Hacer una lista de funciones, las cuales tendrán un horario para su ejecución.
- Es necesario determinar espacios para el teletrabajo y para hacer las tareas escolares, además un horario para uso del equipo tecnológico ya sea computadora, tableta o teléfono celular.
- Establecer espacios para compartir y para el esparcimiento como: tiempos de alimentación en familia, organizar actividades conjuntas como juegos de mesa o proyectos manuales, en conversaciones familiares compartir emociones, dudas, temores.
- Si surge alguna dificultad, conversarla y buscar soluciones.

Un clima familiar armonioso nos dará comodidad y tranquilidad.

