

Convivencia familiar en cuarentena un compromiso de todos!

A continuación compartimos algunas sugerencias que te pueden ayudar a manejar emociones difíciles como el miedo, la irritabilidad o la tensión, las cuales se podrían generar al interior de tu familia en tiempos de confinamiento y que pueden afectar tu convivencia:

- Es importante en primer lugar, asumir el miedo para evitar el pánico. Sabemos que el miedo es una emoción natural, pero no podemos dejar que nos controle o sobrecoja. “El miedo sano me permite protegerme, me hace proactivo y dispuesto a cuidar también a los demás”, explica la psiquiatra Diana Rísquez.
- Por tanto, comunicarse de forma clara, buscar espacios en donde nos sentemos a hablar sobre la situación actual y sobre lo que siente cada miembro de la familia es importante. Todos deben tener derecho a opinar y a preguntar, incluyendo niños y personas mayores.
- Escuchar al otro, comunicarse para entender sus necesidades, no para reprocharle ideas o sentimientos. Establecer tareas juntos y formas de colaborar. Esto hay que hacerlo desde el amor, mostrar que el otro nos importa y queremos que esté bien.
- Realizar algunas actividades juntos, como compartir juegos de mesa, lecturas en grupo,

- ver una película o la preparación de alguna receta en la que todos aporten y disfruten.
- Y de igual manera, respetar los momentos de soledad, pues no podemos hacer todo juntos. Cada miembro del hogar tiene intereses que desea desarrollar, necesita espacios para relajarse, o incluso debe atender tareas del trabajo en casa, o del colegio o de la universidad.
- Evitemos al máximo el consumo de bebidas alcohólicas, pues sabemos que afecta directamente el cerebro, las emociones y el comportamiento; se podrían generar situaciones de conflicto o discusión intrafamiliar.
- Trabajemos en el fortalecimiento de nuestra espiritualidad, tener los espacios para orar en privado o en familia, nos ayudan a serenarnos, tranquilizarnos, pensar mejor y por tanto actuar con más conciencia de apoyo mutuo.
- Pensar en familia como se le puede ayudar a otro más desprotegido, o que necesite de nuestra ayuda para sentirse mejor.
- Recuerda, que con el paso de los días, la angustia y la irritabilidad van pasando poco a poco y el amor es el aliado que te da la fuerza para seguir adelante con tu vida.