

Como fortalecer el vinculo familiar

> *La familia es un centro de intimidad y apertura y se constituye como uno de los regalos esenciales para la vida.*

> *Relaciones y vínculos familiares son todo contacto comunicacional y relacional que pueden ser conyugales, paternas, filiales, fraternales y con la familia extensa (abuelos, tíos, primos).*

Juega con tu Familia

No necesariamente todos los días, es una actividad que puedes realizar el fin de semana para salir de la rutina.



Comparte y disfruta el tiempo en familia

Elije una película para ver en conjunto con tu familia o una actividad que les agrade.



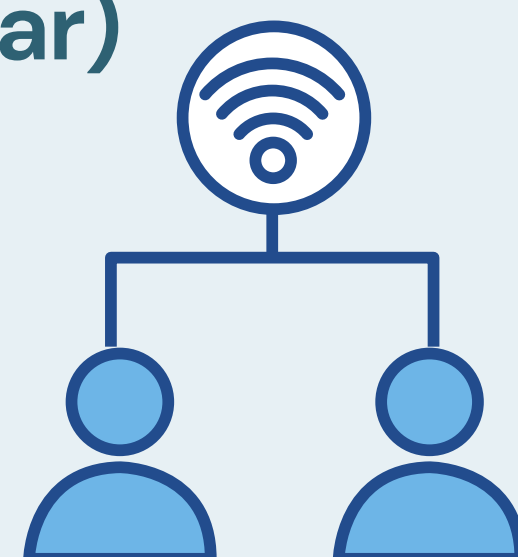
Celebra las fechas importantes de tu familia

Cumpleaños, aniversarios, día de la madre, padre...



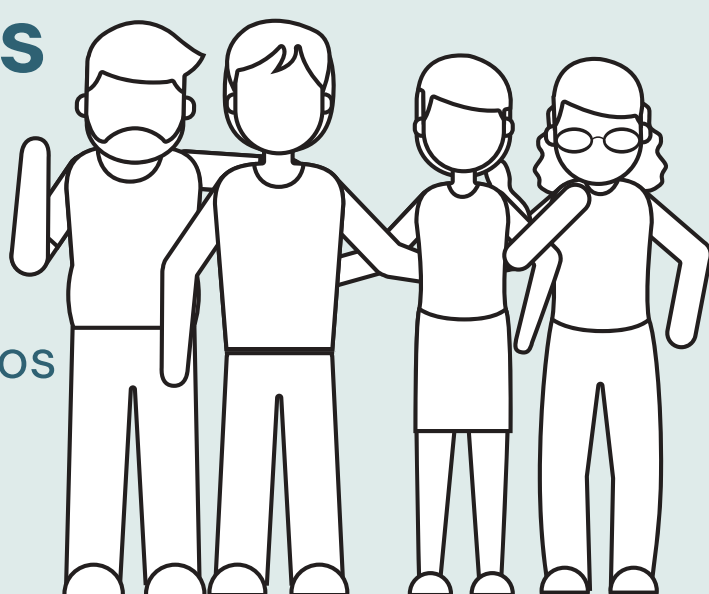
Disfruta las comidas en familia (sin celular)

De esta manera podrán compartir una conversación amena en medio de la comida y prestarán más atención al otro.



Comparte las tareas y responsabilidades de la casa

Delega tareas para que todos participen en la organización de los espacios según su edad.



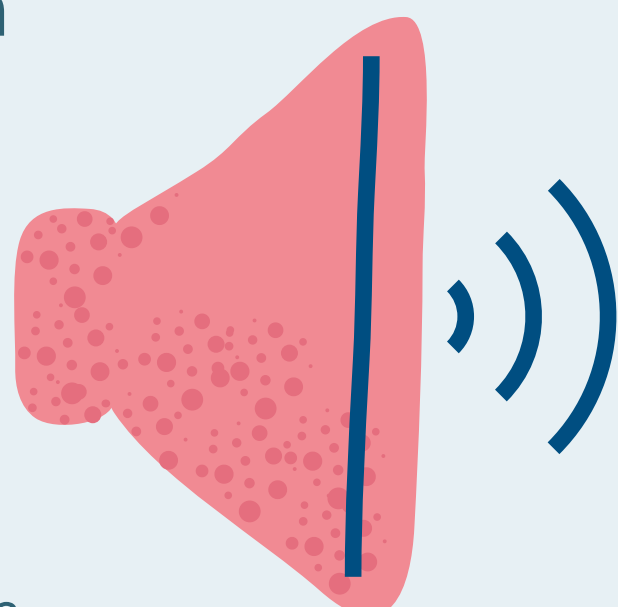
Expresa tu amor

Abraza y besa es una acción que alimenta el vinculo y además es gratis.



Promueve la creación de espacios para la comunicación y practica la escucha activa

Intenta crear momentos de tranquilidad y de escucha con los miembros de tu familia



Respeta los espacios personales de los demás

Evita interferir en los momentos a solas o decisiones individuales de los miembros de tu familia.



Evita hablar constantemente sobre el COVID 19