



AFRONTANDO LAS DIFICULTADES EN FAMILIA

Nos vemos enfrentados a múltiples factores estresantes...
incertidumbre, alteración de nuestra percepción de tiempo y
espacio; alteración de nuestras relaciones interpersonales,
confinamiento, mucho tiempo viéndonos en forma permanente.
Una crisis global **totalmente inesperada...**



Se suele ver en crisis lo que no está
resultando, las angustias, el
problema. Pero es conveniente
mirar los **recursos** para liberar
energía propositiva.

Recursos

Se trata de características individuales y
familiares que ya tenemos, que nos han
ayudado en otros momentos y ahora hay
que aprovechar.

GOCE COMPARTIDO



Programemos (intencionalmente) actividades que **disfrutemos**, que
nos den placer por el solo hecho de hacerlas: deportes, artes, juegos,
cocina, jardinería, cuidado de una mascota, ordenar, artesanía, etc.
¡Tanto mejor si disfrutamos **colectivamente!**

¿Qué cosas que puedo hacer en casa disfruto hacer y no he hecho?
¿Qué cosas disfrutan mis hijos de hacer? (individualmente, juntos)

CAPACIDAD DE APRENDIZAJE



Abrámonos a la posibilidad de aprender de todo esto... Cada experiencia de vida (particularmente las difíciles) nos enseña mucho. Podemos abrirnos a la novedad, a que **podemos crear cosas nuevas.**

¿Qué cosas positivas he aprendido como persona en esta pandemia?
¿Qué cosas positivas hemos aprendido como familia?

ESTRATEGIAS PARA RESOLVER CONFLICTOS

Existen estrategias **colaborativas** para afrontar y resolver conflictos, que consideran, por ejemplo, darse el tiempo de **escuchar a todas las partes**, tratar de **definir el conflicto**, aportar ideas para solucionarlo, **negociar una solución**, validar las emociones involucradas...

¿Afrontamos los conflictos cotidianos, o los evadimos, o nos taimamos? ¿Qué conflicto pudimos resolver constructiva y colaborativamente? (no necesariamente este año...)



VINCULARNOS CON NUESTROS/AS HIJOS/AS

Ayudar a los niños/as y jóvenes a manejar sus emociones repercutirá positivamente en el fortalecimiento del vínculo padre/madre-hijo/a, impactando no solo en su comportamiento, sino que también en cómo se relacionan con los miembros de la familia y otras personas.

Escuchar activamente es clave en todo este proceso. Si intencionamos el contacto podremos empatizar de una mejor manera con lo que pueden estar sintiendo nuestros hijos/as.



REGULACIÓN EMOCIONAL



En momentos de tensión mantenida, como es lo que estamos viviendo hoy día, puede ser difícil manejar adecuadamente las emociones y podemos sentir que nos cuesta estar en calma. A los niños/as y jóvenes les sucede lo mismo, pueden mostrar mayores signos de desregulación emocional.

Para favorecer la regulación emocional es importante conectarnos con lo que nos pasa. Esta acción es clave para lograr el equilibrio.