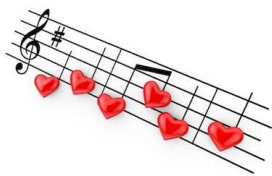




RECOMENDACIONES PARA EL BIENESTAR FAMILIAR



Generar rutinas armónicas

Cuidar encuentros diarios (por sobre la multitarea)



Respetar espacios individuales

Acordar colaborativamente aspectos del cuidado del hogar



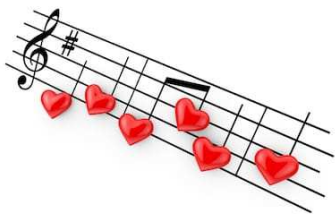
Encuentros duales con los niños (calidad por sobre cantidad)

Monitorear tareas escolares



Recursos

Se trata de características individuales y familiares que ya tenemos (o que podemos desarrollar), que nos han ayudado en otros momentos y ahora hay que aprovechar. No dejemos que el estrés de esta pandemia bloquee nuestra energía familiar creativa y positiva...



Hemos visto que las rutinas son sumamente positivas para los niños/as (también adolescentes y adultos); porque ordenan nuestro día a día, y la estructura provee de alguna manera seguridad emocional.

Expuestos a funcionar en nuestro diario vivir bajo “piloto automático” en múltiples tareas (teletrabajo, tareas de casa, ayudas a los hijos/as que estudian, etc.), no descuidemos los encuentros, los momentos en los que todos apaguemos los celulares y podamos “estar”...



Estamos, probablemente, en confinamiento familiar. Puede ser que sea en espacios pequeños (o no tanto), pero viéndonos más de lo habitual por tiempo sostenido. Hagamos el esfuerzo por respetar los espacios individuales de todos, en la medida de lo posible.

La casa demanda mucho trabajo. Si una sola persona (o siempre las mismas) se llevan más carga, puede llevar previsiblemente a discusiones y más estrés familiar. ¡Colaborar entre todos resulta mucho mejor! Hagámoslo parte de nuestra rutina



Cuando hay varios niños/as en casa, privilegiar encuentros diarios duales (solo con uno/a a la vez). Ojalá como parte de la rutina diaria. Los niños/as esperarán ese momento, el que – según cada contexto familiar; quizás sea breve. Pero privilegiaremos calidad por cantidad.

Queremos que nuestros hijos/as sean autónomos/as y está bien. Pero no caigamos en estos extremos: hacer las cosas por ellos (no les enseñamos a ser autónomos/as), ni tampoco dejarles solos/as. Monitorear es ayudar, acompañar, verificar que hicieron sus deberes escolares.

