

# Convivir en familia durante el confinamiento



Durante la cuarentena vamos a estar mucho tiempo juntos en un espacio más o menos reducido. Recluírnos todos juntos en casa conlleva momentos de tensión, pero también constituye una gran oportunidad de mejorar la convivencia. Podemos plantear esta situación como una "prueba" que nos hará más fuertes como familia.

Os proponemos algunas estrategias sencillas de organizar para que las pongáis en práctica. Y no olvidéis que sois creativos y podéis desarrollar vuestras propias ideas

**#YoMeQuedoEnCasa**

¡ En marcha!

## CONVIENDO

### RUTINAS

- Organizamos rutinas (higiene, alimentación, tareas domésticas, trabajo personal, actividad física, ocio) para normalizar la situación y evitar estar constantemente pensando en "que estamos encerrados".
- Respetamos tiempos y lugares de uso individual (momentos para cada cual, la propia habitación) y de uso común que favorezcan tanto la intimidad como la socialización familiar.

### CREAMOS FAMILIA

- Estar juntos y juntas nos ayuda a establecer lazos entre nosotros, a comunicarnos, a descubrirnos, a afrontar adversidades. Esto nos fortalece como familia.

### APRENDEMOS JUNTOS

- Hablar sobre la pandemia que vivimos, aclarar dudas, opinar sobre la información que recibimos y ser críticos con la misma, descubrir juntos... nos ayuda a comprender, pero también a fomentar el diálogo y a mejorar la comunicación familiar.

### NOS CUIDAMOS

- No sólo la salud física sino, sobre todo, la emocional habla sobre cómo nos sentimos. Nos apoyamos mutuamente, mantenemos expectativas positivas, focalizamos en el beneficio del aislamiento para todos y lo importante que es nuestro confinamiento, en suma, NOS EMPODERAMOS. Mantenemos contacto por teléfono, on line.. con nuestros seres queridos y les hacemos ver lo que les queremos y echamos de menos.