



CONSEJOS Y ACTIVIDADES PARA LA CONVIVENCIA FAMILIAR EN TIEMPOS DE CUARENTENA

Natalia Gutiérrez Pérez

Virginia Ruiz Trescastro

TALLER FAMILIAS - ASOCIACIÓN ALUSAMEN

CONSEJOS PARA UNA MEJOR CONVIVENCIA

- Procurar tomar descansos y cuidarse uno mismo

No es ser egoísta; si uno se cuida provoca a modo de espejo otras conductas de cuidado en las personas de su entorno. Además debemos estar descansados y bien cuidados para poder acompañar y cuidar a los demás cuando sea necesario.

- Escuchar y prestar atención a los cambios que puedan producirse

La situación actual es novedosa por lo que podemos sentirnos con menos herramientas para afrontarla. Además la incertidumbre puede provocar que aparezcan cambios en la dinámica familiar o situaciones difíciles que no han aparecido antes. Lo primero será detectar cómo cada uno parece enfrentar la situación y si ha generado o potenciado en la familia alguna conflictiva.

CONSEJOS PARA UNA MEJOR CONVIVENCIA

- Intentar establecer unas normas de convivencia para este momento

Si se proponen unas normas entre todos es más fácil que se cumplan y respeten, además sirve para conocernos mejor y escuchar las necesidades de cada uno.

- Entrenarse y actuar con autocontrol

Normalmente cuando estamos angustiados tendemos a expresarlo para desahogarnos. No se trata de no ser sinceros con nuestras emociones y los demás pero sí ser conscientes que la angustia y la ansiedad se contagian y potencian en un momento así y ser capaces de tolerar un poco nuestro malestar y valorar si merece ser compartido o en qué momento.

CONSEJOS PARA UNA MEJOR CONVIVENCIA

- *Intentar mantener ciertas rutinas básicas familiares*

Intentar respetar algunos momentos y horarios como la comida o la cena en el que estar juntos y que suponga un hábito y rutina a respetar. Es importante crear cierta rutina básica de forma que estructure el día.

- *En el caso que fuera posible se establecen 'turnos de padres'*

Mientras uno se encarga de algún cuidado necesario, el otro descansa y viceversa. De esta forma, será más sencillo porque hay mayor descanso por lo que estarán en mejor forma para atender a cualquier necesidad.

CONSEJOS PARA UNA MEJOR CONVIVENCIA

- Permitir espacios privados y momentos individuales

Es aconsejable que cada uno conserve su privacidad y haya momentos de estar cada uno en su cuarto. Sobre todo a los adolescentes permitirles su espacio, si quieren estar encerrados en su cuarto un rato. Es necesario para la salud de cada uno que sigamos conservando cierta independencia, intimidad y privacidad.

- Pasar tiempo de calidad

No hace falta que estemos todos juntos en la misma sala todo el rato, podemos pasar menos tiempo pero que sea agradable para todos. Aprovecharemos mejor el rato de compañía.

CONSEJOS PARA UNA MEJOR CONVIVENCIA

- Reunión familiar semanal

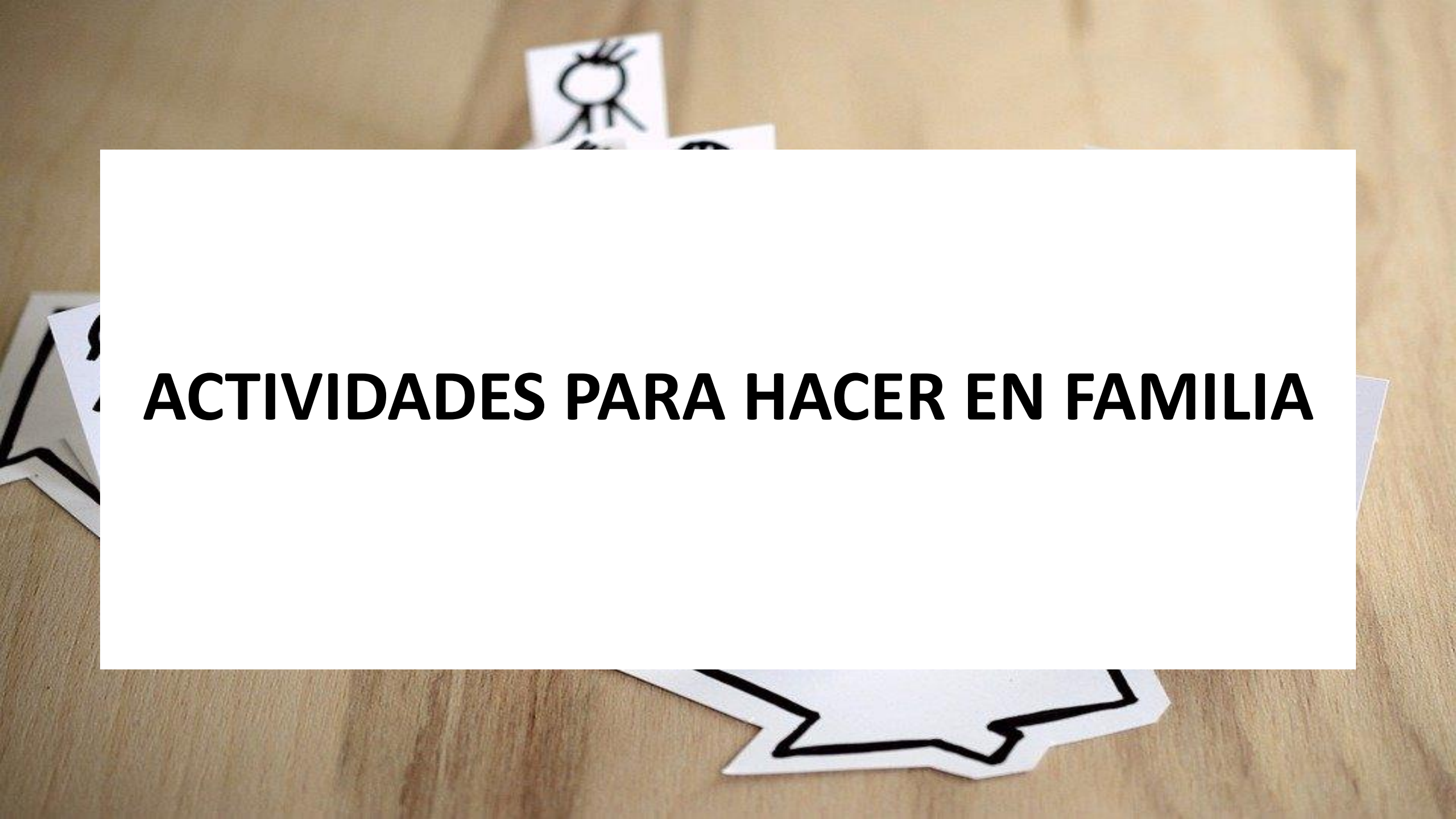
Se puede realizar una reunión familiar en la que cada uno resuma brevemente cómo se ha encontrado esta semana.

(No se trata de recordar conflictos o culpar a otro por el estado emocional propio)

Repasar y ser conscientes de los momentos de colaboración y buen funcionamiento familiar.

Agradecer a cada miembro de la familia la aportación en la buena gestión.



The background of the image is a light-colored wooden surface. Scattered around the central white box are several hand-drawn paper cutouts. At the top center, there is a small square piece of paper with a simple stick figure drawing. To the left, there is a larger, irregularly shaped paper cutout with a thick black outline. At the bottom, there is another irregularly shaped paper cutout, also with a thick black outline, resembling a jagged or star-like shape.

ACTIVIDADES PARA HACER EN FAMILIA

ACTIVIDAD 1: CAMBIO DE ROLES

- Poneos a ver juntos/as una película o un capítulo de una serie en el que aparezca una familia.
- Elegid un personaje que tenga un rol distinto al vuestro en la familia y fijaos especialmente en él/ella a lo largo de la película (rol de hijo, hermana, padre...)
- Comentad qué diferencias hay entre vuestro rol y el rol que habéis observado a lo largo de la película, qué habéis sentido, a qué conclusiones habéis llegado...
- Aquí os traemos algunas ideas sobre la película o la serie que podéis ver:
 - Pequeña Miss Sunshine
 - Los Simpson

ACTIVIDAD 2: GENOGRAMA

Un genograma es una representación gráfica de los miembros de la familia de una persona y de sus antepasados.

- Haced juntos/as el genograma de vuestra familia.
- Comentad las relaciones entre los integrantes de vuestra familia, si os ha surgido alguna pregunta mientras lo hacíais o si habéis llegado a alguna conclusión al acabar de hacerlo.

ACTIVIDAD 3: COMPARTID VUESTROS HOBBIES

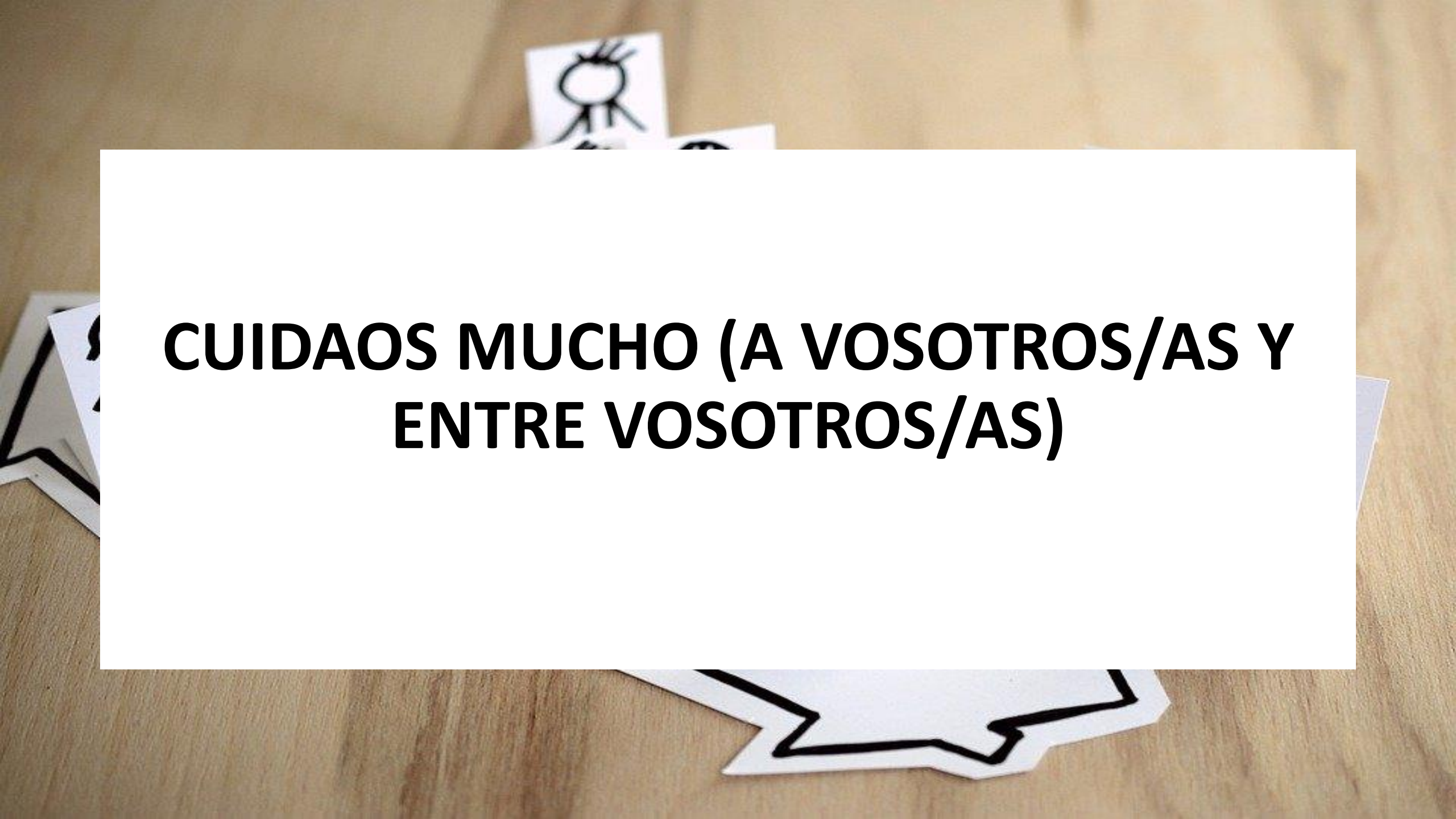
Dentro de un grupo (en este caso la familia) es positivo compartir qué aficiones os gusta hacer a cada uno/a y por qué os gusta.

- Compartid entre vosotros/as cuál es vuestro pasatiempo favorito para hacer en casa.
- Dedicad cada día un rato (por ejemplo, una hora) para hacer el pasatiempo de un integrante de la familia.

ACTIVIDAD 4: PLANTAR Y CULTIVAR

Una planta es un símbolo de crecimiento, por lo que en este caso puede ser reflejo de la convivencia familiar en esta situación, ya que si una persona la desatiende, la planta se comenzará a marchitar.

- Plantad una semilla (una lenteja, un garbanzo, un ajo...) dentro de un algodón húmedo en un envase de yogur.
- Tendréis que encargáros de que la planta siga creciendo, gestionando entre todos/as los cuidados y cooperando.



**CUIDAOS MUCHO (A VOSOTROS/AS Y
ENTRE VOSOTROS/AS)**