



Caja de herramientas

Para una convivencia familiar
adecuada en cuarentena

El que la pareja y/o familia tenga que permanecer junta dentro de casa sin poder salir durante el periodo de cuarentena puede generar distintas situaciones conflictivas.

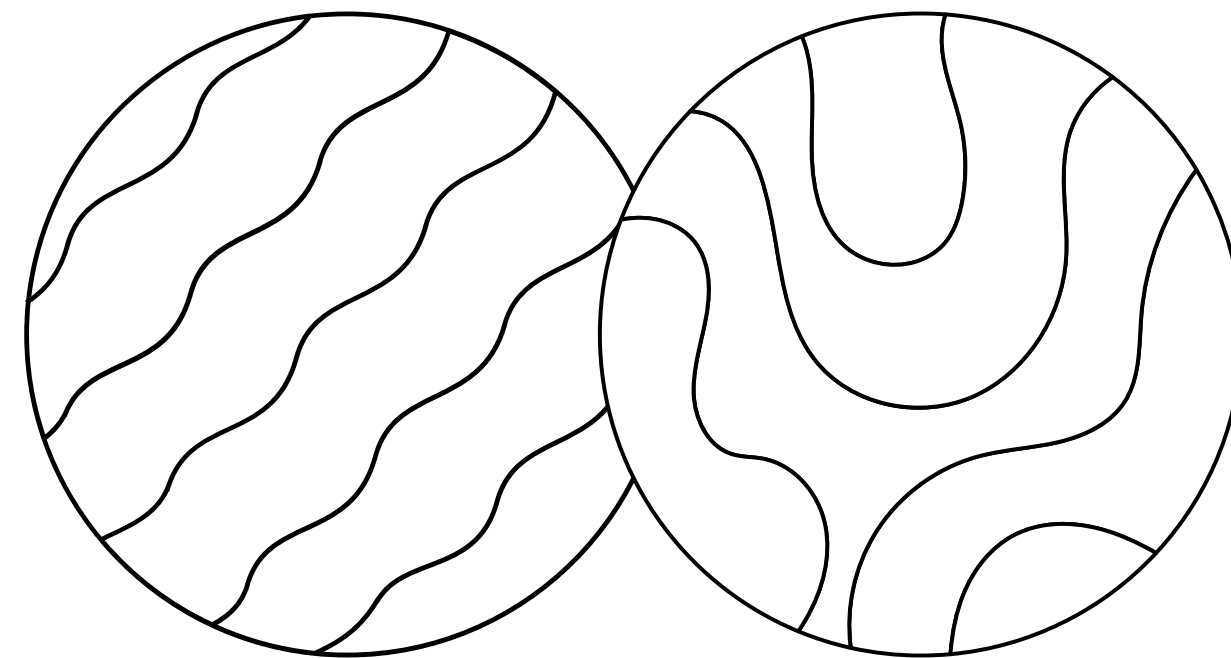
Será importante poder contar con herramientas que faciliten la convivencia entre los miembros de una familia a la vez que conduzca a encontrar nuevas rutas de entendimiento.

Busquemos entonces

1

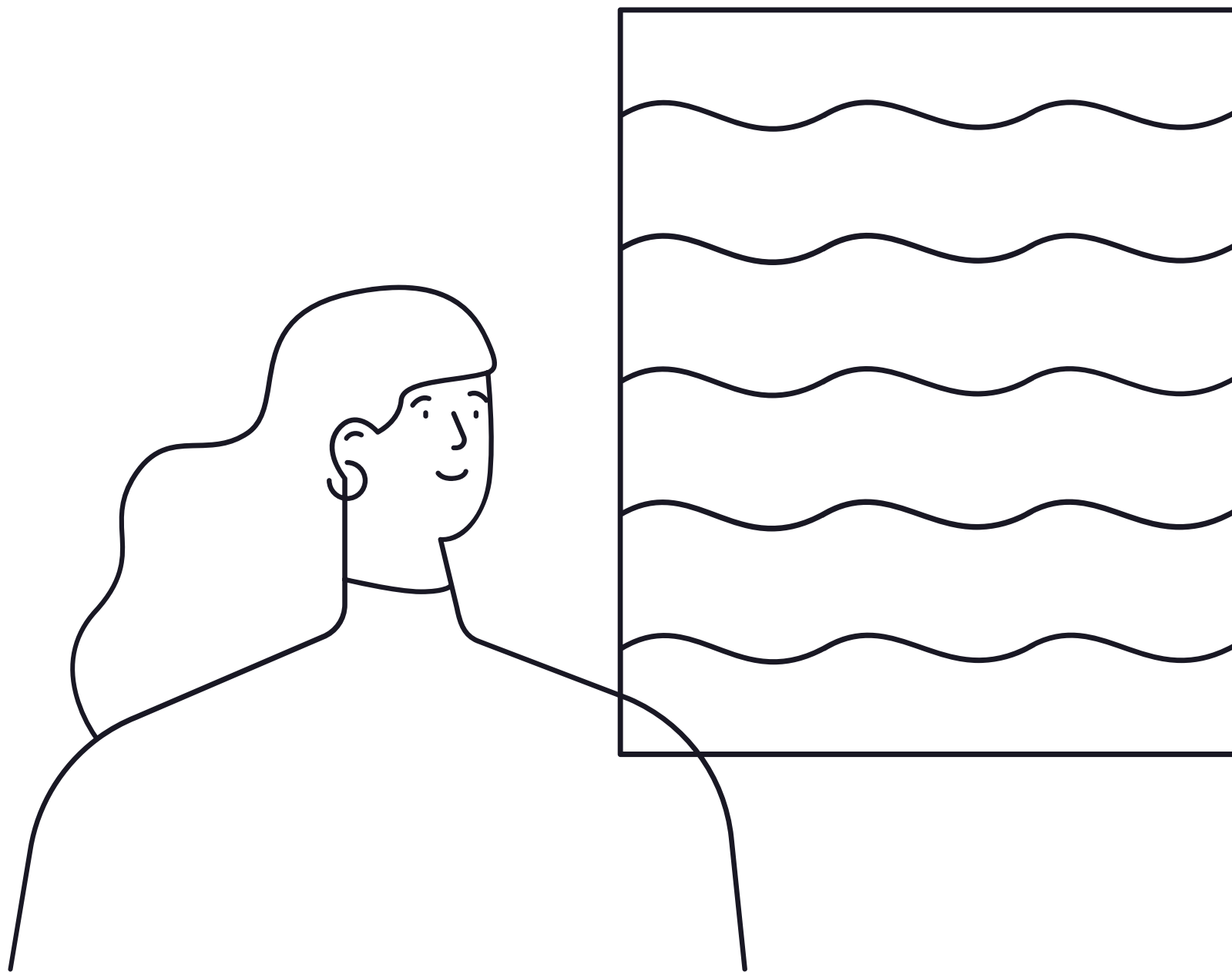
Promover un espacio de conversación familiar

Con el fin de generar un clima afectivo que posibilite la expresión de miedos y angustias que esta situación genera.



Discutir en conjunto el motivo de las medidas adoptadas

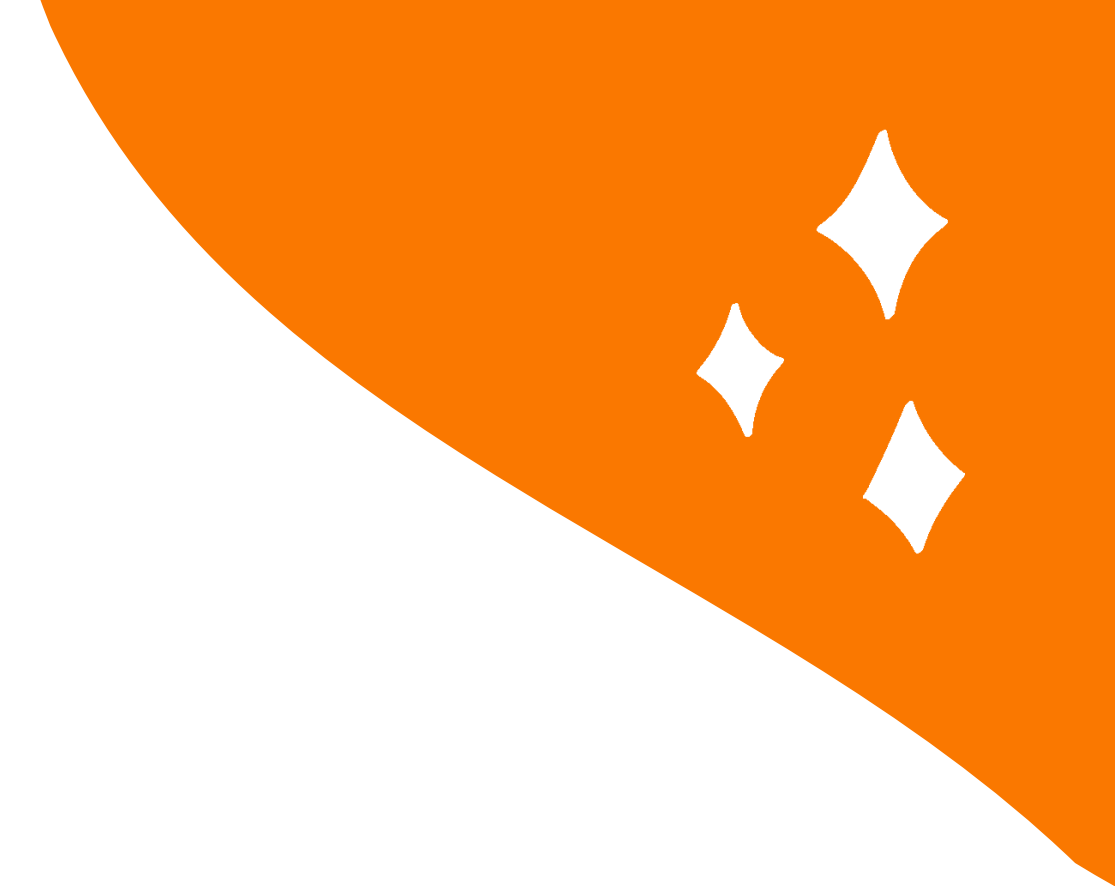
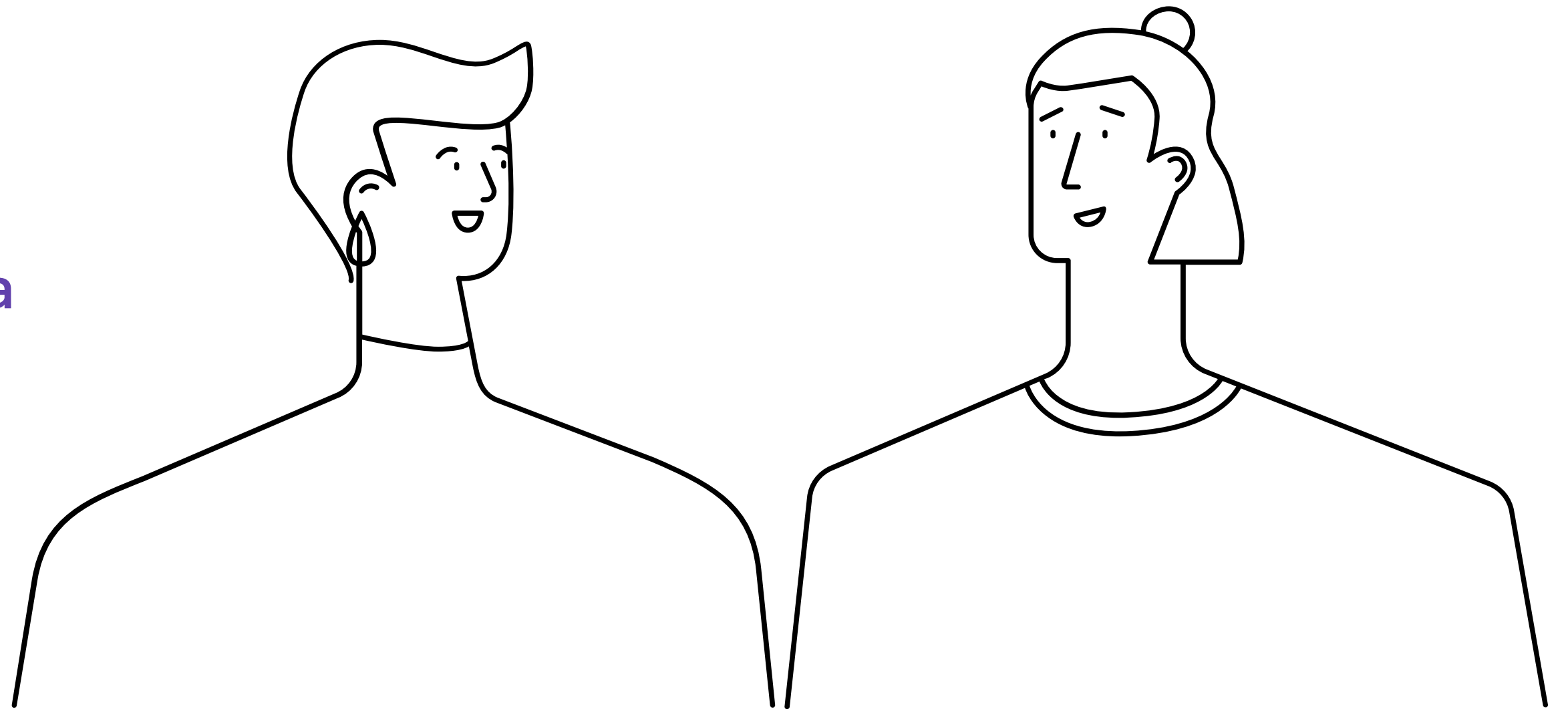
Con el objetivo de poder
comprender la importancia
del rol activo que cada uno
de nosotros tiene



3

Escuchar al otro

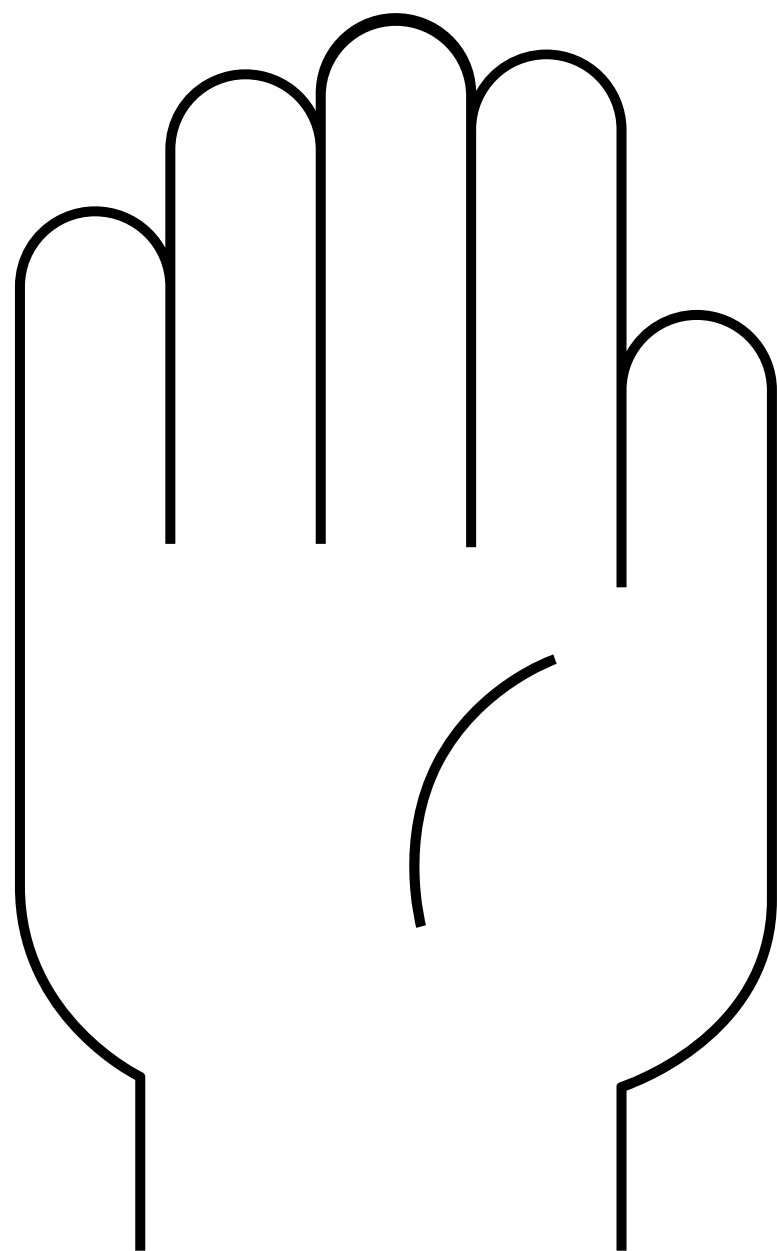
Con el objetivo de aproximarnos a la manera particular en que cada miembro de nuestra familia vive este momento



4

**Tolerar los momentos
en que un miembro de
la familia desea estar
solo**

o no desea participar en las
actividades grupales,
respetando las actividades
personales de cada uno



5

Organizar las tareas domésticas entre todos

Busquemos actividades lúdicas y recreativas (ver películas, hacer deporte, jugar, etc.), tomando en cuenta el aporte de cada miembro

