



CRISTINA AGUILAR. PICÓLOGA, TERAPEUTA Y MADRE

RECOMENDACIONES

Para hacer más amables los días de confinamiento

RUTINAS FLEXIBLES



Al tratarse de muchas horas y en el mismo lugar (tal vez con las mismas personas), puede ser útil **organizarse** para determinar el tiempo que invertimos en obligaciones como los “tengo que” (como por ejemplo, estudiar, ayudar en las tareas de casa, ordenar la habitación, hacer la colada, cocinar, etc.) y el tiempo que podemos destinar al ocio con otras actividades (com realizar ejercicio físico, leer, ver series o películas, escuchar música, bailar, compartir con los amigos, juegos en familia, dibujar, coser, etc).

Hay infinidad de propuestas en las redes sociales para no aburrirse durante el confinamiento. **Establecer una rutina y comprometerte con ella te ayudará a sobrellevar mejor la frustración.**

Disfrutemos del regalo de tener todo el tiempo del mundo para aprender a gestionarlo.

RESPECTAR LOS ESPACIOS



Es importante, más que nunca, **respetar los espacios personales** de cada miembro de la familia. Esto permitirá un poco de aire en momentos de tensión o agobio. Al igual que es importante **compartir como nos sentimos**, cuáles son nuestras inquietudes, nuestros miedos, etc., la intimidad en momentos como éste es primordial. Muchas veces es necesario cobijarnos en nuestro espacio para poder “resetearnos” y poder recuperar nuestro equilibrio emocional.

CRISTINA AGUILAR

COMUNICACIÓN ASERTIVA



Es normal que cuando compartimos mucho tiempo y espacio con otras personas, se generen desencuentros o conflictos. Por eso es muy importante que durante estos días cuidemos el lenguaje que usamos para dirigirnos a los demás.

Son momentos donde las emociones están a flor de piel y es más fácil que nos podamos sentir ofendidxs. Así que por un lado deberíamos ser muy respetuosxs y hablar con amabilidad y prudencia para no generar más tensiones de las necesarias. Y por otro, debemos ser comprensivxs y empácticxs para poder ponernos en el lugar del otro y entender lo que nos está queriendo decir sin que esto nos parezca un ataque y nos pongamos a la defensiva.

REUNIONES FAMILIARES



Se pueden proponer reuniones familiares cada X días para poder compartir cómo está llevando cada miembro de la familia la situación en cuestión. Es un ejercicio de autoconocimiento, empatía, conciliación y además, ayudará a compartir el malestar. Estos espacios también puede resultar realmente útiles para tratar aquellos conflictos que se hayan podido ir generando a lo largo de los días, entre reunión y reunión. Es una forma de destinar a los conflictos un espacio específico para trabajarlos de forma consciente.

USO DEL MÓVIL Y TELEVISORES



Es inevitable que intentemos estar conectados con el exterior. Pero es necesario encontrar el equilibrio para no aumentar la ansiedad y la frustración. Es importante que estemos informados, siempre fuentes fiables, pero también es importante saber dosificar esa información. Así que propongo delimitar el uso de los móviles y los televisores. Pero será cada miembro de la familia, el que determine como delimitar ese uso. De cualquier otra forma, será contraproducente.