

¿CÓMO FAVORECER LA BUENA CONVIVENCIA FAMILIAR?

Generar un equilibrio entre las diversas exigencias que nos encontramos enfrentando puede ser complejo, el cansancio o agotamiento que se genera puede traer consecuencias en nuestras relaciones más cercanas. A continuación encontrarás recomendaciones para favorecer la buena convivencia familiar.

Programa tiempo familiar:

Disfrutar actividades de manera conjunta, donde todos participen, puedan conversar o desarrollar actividades que no posean relación con estudios o trabajo, permitirá la dispersión y unión familiar.



Escucha e intenta comprender:

Cada uno enfrenta y comprende de manera distinta este periodo, pero todos hemos tenido que adaptarnos a una nueva realidad, por lo que es importante tratar de comprender lo complejo que ha sido para el otro este proceso de adaptación constante.

Conversa las dificultades:

La resolución de problemas debe darse en base a la conversación. Si es con un par, permitirá resolver con mejor disposición. Si es con un niño, debemos recordar que somos figuras de ejemplo, la firmeza es necesaria, pero debemos cuidar la manera en que nos expresamos.



Encuentra espacios de dispersión personal:

Darse tiempo para uno mismo, hacer lo que le gusta o disfruta, permite mantener la mente conectada a actividades placenteras y no solo enfocada en problemas o dificultades.