

¡Dale la

visita

a la cuarentena!



Durante estos días de confinamiento, nos están surgiendo situaciones que ponen a prueba nuestra estabilidad emocional.

Compartir durante tanto tiempo el mismo espacio con nuestra familia puede convertirse en un reto que a veces nos lleva a **sentir agobio, ansiedad, tristeza o rabia. ¡Es lógico!** Estamos viviendo una situación nunca antes experimentada y necesitamos nuestro tiempo para adaptarnos.



Las situaciones nuevas suelen asustarnos.

Pero tenemos diferentes maneras de
enfocarlas y enfrentarnos a ellas.
Si las percibimos únicamente como una
amenaza, nuestra atención estará
enfocada en los aspectos más negativos:

“Con el confinamiento no puedo
ver a mis amig@s”

“No puedo salir a comer al restaurante
que me gusta”

“Tengo que estar a la fuerza en
casa todo el día”

“Me aburro de hacer siempre
lo mismo”

Sin embargo,
este escenario también
puede convertirse en una
oportunidad única.

Aceptar que no nos queda más remedio que quedarnos en casa y pensar cómo podemos sacarle partido a la situación, nos ayudará a convencernos de que somos capaces de manejarla de forma eficaz.



Esta actitud nos llevará a sentir emociones más agradables y hará que las personas con las que convivimos también se sientan mejor.



Desde **Mancomunidad la Vega** os animamos a que adoptéis este punto de vista para que saquéis partido al tiempo que compartís ahora en familia.

¿Cómo podemos darle la vuelta a la cuarentena y crear oportunidades para relacionarnos mejor entre todos y todas?

¿Cómo fomentar una relación de cercanía con nuestros hijos e hijas?



creatividad

empatía

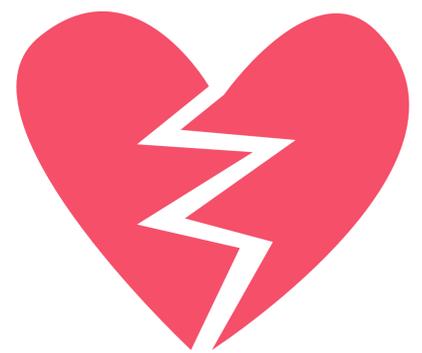
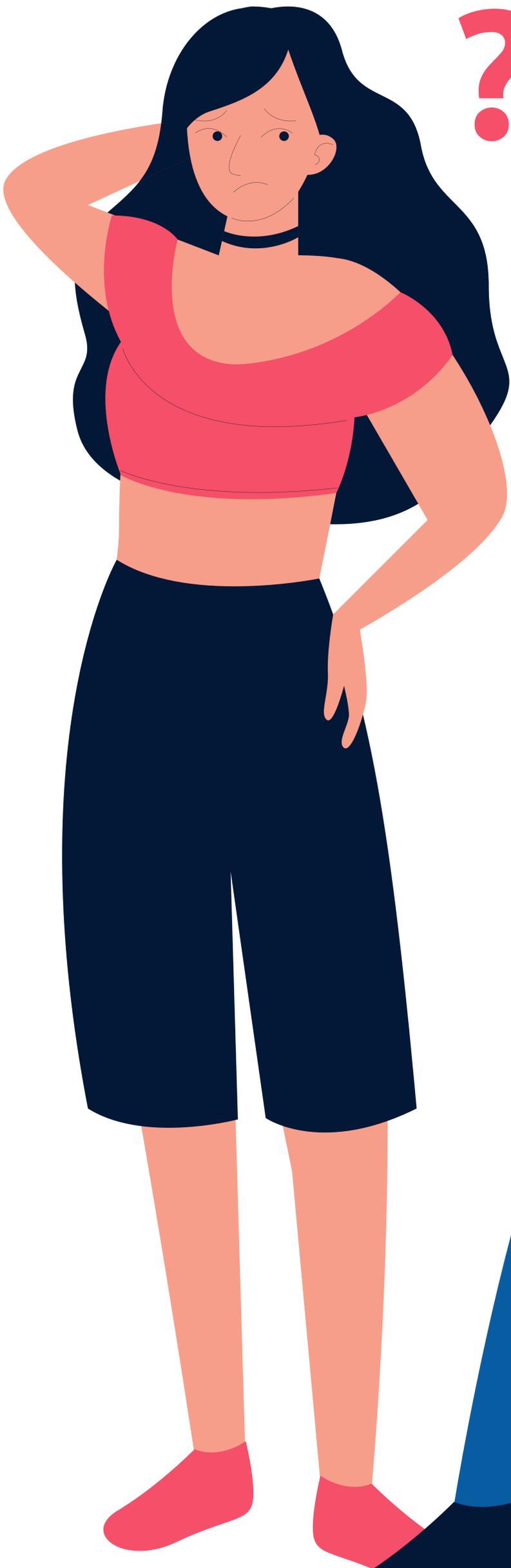
buen humor

paciencia



serán nuestras
grandes aliadas.

Necesitaremos poner en práctica el diálogo asertivo; esto es, expresar cómo nos sentimos de una forma clara, así como pedir a los y las demás qué necesitamos.



De esta forma, el resto de la familia sabrá qué puede hacer para ayudarnos. A través de una **escucha activa, desde el cariño y el respeto**, también seremos conscientes de cuáles son las necesidades de nuestros allegados y allegadas.



Podemos proponer **juegos en familia** que nos ayuden a conocernos mejor mediante preguntas que abarquen los **gustos, cualidades, deseos, aspiraciones, intereses, sueños** etc., de nuestros seres queridos. Por ejemplo:

¿Qué viaje te gustaría hacer?

¿Cuál es tu plato favorito?

¿Qué tres cualidades te gustan de mí?

¿Qué te gustaría hacer más a menudo?

Esta forma de relación lúdica, además de divertirnos, va a permitir crear vínculos más sólidos.

También tenemos la posibilidad de hacer actividades en familia que antes, por falta de tiempo, no se podían llevar a cabo. Por ejemplo, cocinar en familia, alargar las sobremesas, desayunar todos juntos, hacer meriendas, enseñar nuevas habilidades a los y las peques de la casa, etc.



Os animamos a ver estos días de cuarentena como una oportunidad de crecer como familia.

De esta manera, no solo el confinamiento se nos hará más llevadero, sino que nuestros lazos familiares se harán más fuertes.





¡Solo me QUEDO en casa!



mancomunidad
la vega
servicios sociales

Elaboración: EEIA y Servicio de Prevención e Intervención Familiar.
Diseño y maquetación: Comunicación MLV.

www.mancomunidadlavega.es

Algorfa - Jacarilla - Redován - San Miguel de Salinas