

# Estado de alarma por el COVID19

## Consejos para una buena convivencia familiar



Procura mantener los horarios y la rutina habitual.  
Por ejemplo: acuéstate y levántate a la misma hora.  
Podéis reunirlos en familia para hablar sobre la rutina diaria y anticipar: qué tareas vais a hacer, quién se va a ocupar de cada una de ellas, etc.



Ahora que disponemos de más tiempo podemos trabajar la autonomía a la hora de vestirse, ducharse, etc. Incluso en los momentos de juego.



También puede ser un buen momento para conocernos mejor e identificar nuestras fortalezas y debilidades y trabajarlas en la medida de lo posible.



Nuestras rutinas y ritmos han cambiado y nos estamos adaptando a una nueva situación. Esto puede hacernos sentir miedo, incertidumbre o frustración e incluso llegar a hacer que nos sintamos sobrepasados.

Poner nombre a nuestras emociones, expresar nuestros sentimientos y compartirlos con nuestros seres queridos, nos hará sentir mejor y ayudará a que el resto de miembros de la familia también puedan hacerlo en mayor o menor medida.



Podemos aprovechar para desconectarnos de los móviles y de las pantallas y pasar ratos divertidos en familia.



Aunque nos tiene la idea de ocupar el tiempo lo máximo posible con multitud de tareas, no hay que olvidar que todas las personas necesitamos momentos de calma, sosiego y tiempo libre para desarrollar capacidades como la planificación, la creatividad o el autocontrol.



Recuerda que es un momento excepcional para rebajar el nivel de exigencia y mimarnos para poder cuidar mejor.