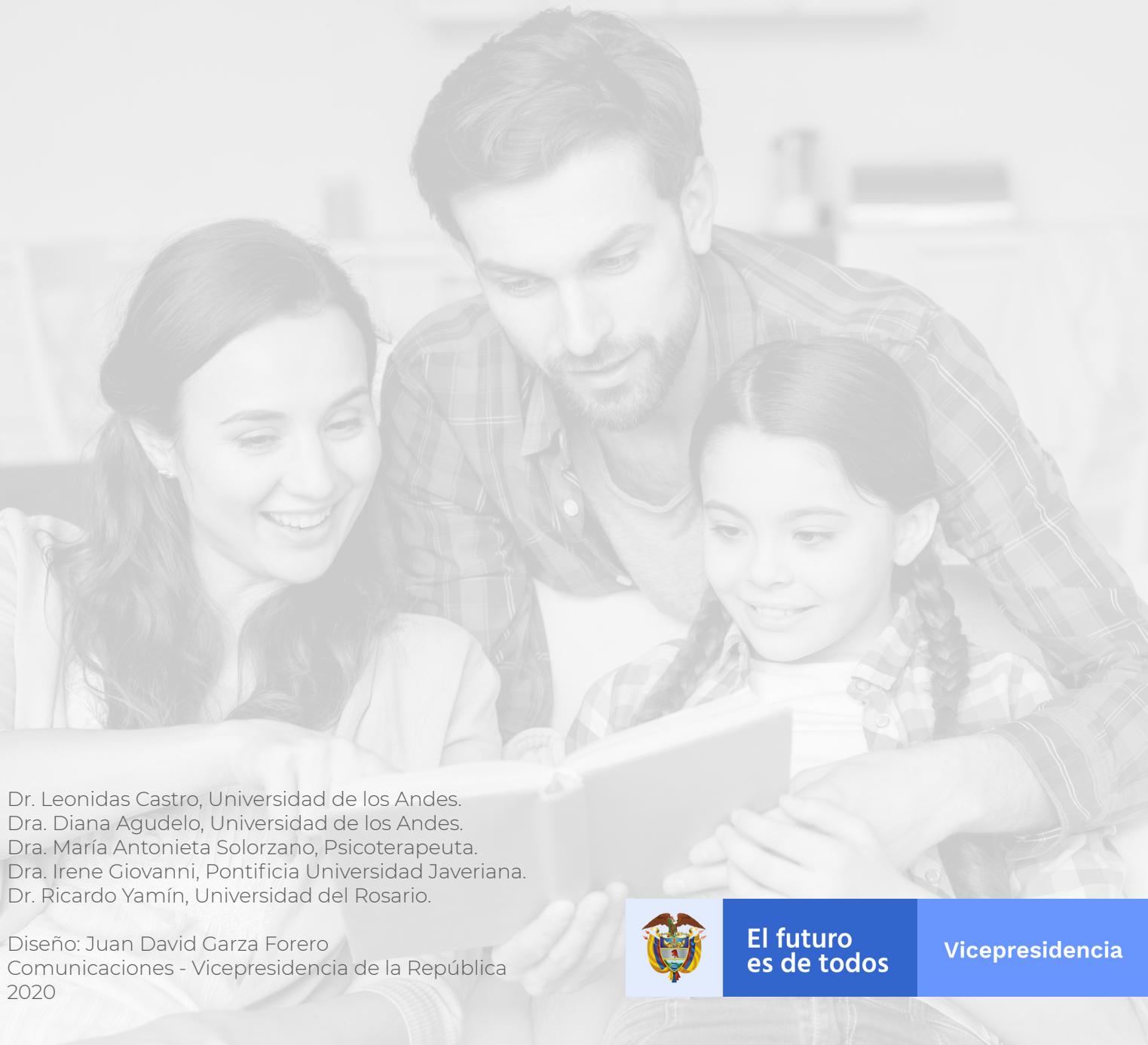


Recomendaciones para
la vida en familia y en el hogar:

Del COVID-19 a la COVIDA



Dr. Leonidas Castro, Universidad de los Andes.

Dra. Diana Agudelo, Universidad de los Andes.

Dra. María Antonieta Solorzano, Psicoterapeuta.

Dra. Irene Giovanni, Pontificia Universidad Javeriana.

Dr. Ricardo Yamín, Universidad del Rosario.

Diseño: Juan David Garza Forero
Comunicaciones - Vicepresidencia de la República
2020



El futuro
es de todos

Vicepresidencia



La vida en familia puede ser una de las principales fuentes de felicidad y de satisfacción, aunque también puede ser fuente de infelicidad y de conflicto permanente.

En esta situación de aislamiento físico que estamos viviendo junto a otras personas por el COVID-19, la podemos aprovechar como una oportunidad única para desarrollar costumbres y rutinas saludables, mientras estamos en casa, y que nos permitan disfrutar plenamente de las relaciones con los seres queridos; tanto con quienes compartimos espacios físicos, como con quienes mantenemos una conexión virtual.

Pero, por otro lado, el compartir permanentemente espacios y tiempos pueden disminuir el nivel de disfrute de la compañía, o aumentar el riesgo de conflicto que lastimosamente, en algunos casos, puede terminar en violencia intrafamiliar.

Vivir en familia, ya sea en pareja, con hijos, solos, con mascotas, etc., plantea retos diferentes en estos tiempos de aislamiento.

Con el fin de aprovechar esta circunstancia que estamos viviendo para transformar el COVID en COVIDA, y mantener una mejor convivencia para aprender a prevenir y manejar el conflicto en familia, puede ser de utilidad seguir unas pautas concretas y sencillas que si se practican de forma sistemática y habitual, pueden contribuir a mejorar nuestro estilo de vida y nuestra salud mental.



Te proponemos que en familia y en el hogar realices la siguiente rutina diaria de autocuidado familiar, **EVITA AL COVID**:

- E** Entérate de tu momento presente
- V** Valora tus sentimientos.
- I** Invítate a transformar tus emociones negativas.
- T** Toma contacto con el cuidado de tu cuerpo.
- A** Aprecia lo que haces, y diseña rutinas para el día a día.

- A** Amar, cuidar y ser cuidado (si necesitas ayuda solicítala).
- L** Lava y desinfecta tus manos y los espacios por donde circules.

- C** Comunícate con cuidado.
- O** Organiza tu tiempo para el encuentro y la 'introspección'.
- V** Vive los valores, abandona lo 'negativo' y agradece.
- I** Identifica tus recursos e inspírate.
- D** Desarrolla herramientas para mejorar tu sistema inmunológico.

