



# 10

# Claves para la vida en familia durante el Aislamiento Preventivo Obligatorio



La convivencia familiar puede ser una de las principales fuentes de felicidad y de satisfacción, aunque también puede generar conflicto permanente entre los miembros del hogar. Esta situación de Aislamiento Preventivo Obligatorio la podemos aprovechar como una oportunidad única, en la que estamos en casa para desarrollar costumbres y rutinas saludables que nos permitan disfrutar plenamente de las relaciones entre las personas que más amamos, tanto con quienes compartimos espacios físicos, como con quienes tenemos que mantener una conexión virtual.

**Sigue estas 10 pautas para la vida en familia durante esta jornada de Aislamiento Preventivo Obligatorio:**

## **1. QUÉDATE EN CASA**

Permanecer en casa es una muestra de respeto y amor. Esta medida preventiva y el lavado frecuente de manos son, por ahora, las estrategias más efectivas para reducir la posibilidad de contagiarnos o de contagiar a otras personas.

## **2. CREE EN TUS CAPACIDADES**

Asume el Aislamiento Preventivo Obligatorio como una oportunidad para fortalecernos ante la adversidad. Aprovecha este momento para aprender de aquellas cosas que siempre quisiste hacer, pero que por alguna razón lo tuviste que aplazar. Fortalece y amplía tus habilidades en beneficio propio y de los otros.

## **3. AJUSTA Y MANTÉN LAS RUTINAS FAMILIARES**

Crea nuevas formas de distribuir los espacios familiares, sociales, laborales, escolares e individuales. De esta manera, podrás mantener un clima familiar armonioso, y dinámicas cosas ordenadas en el hogar.

## **4. VIVE TUS SENTIMIENTOS Y COMPÁRTELOS**

Expresa tus emociones con los otros y permite que los otros también lo hagan. Sin embargo, procura filtrar tus pensamientos y emociones que puedan herir a los demás.

## **5. INFÓRMATE BIEN**

No creas todo lo que dicen las redes sociales. En muchas circulan noticias distorsionadas que pueden generar pánico, lo que impide ver las cosas de una manera objetiva. Asegúrate de que tus fuentes sean confiables. Establece horarios y rutinas para ver, leer u oír noticias, pero evita saturarte de información.

## **6. ACÉRCATE EMOCIONALMENTE A LOS OTROS**

El aislamiento físico no significa mantener un aislamiento emocional. Mantén contacto social por medios digitales o por teléfono con las personas que quieras y estimes. No olvide a los adultos mayores. Llámálos, háblales, y escúchalos. Las personas mayores de 60 años tienen más riesgo de complicar su salud por causa del coronavirus (Covid19).

## **7. MUÉVETE ALREDEDOR DE TU CASA**

Recuerda la importancia de realizar pausas activas y de mantener la actividad física en casa. Estas son fundamentales para conservar la calma, el optimismo y las defensas de tu organismo. Despreocúpate, baila sin pena.

## **8. HAZ LAS TAREAS CON TUS HIJOS**

Esta es una única oportunidad para hacer tareas al lado de nuestros hijos y conocerlos mejor. Haz que participen en las labores del hogar.

## **9. PIENSA COMO EQUIPO**

Aprovecha estos momentos para unirte más a los otros desde la distancia. Todos, sin importar edad, género, condición económica o región, somos un equipo y estamos haciendo nuestro mejor esfuerzo para enfrentar la emergencia sanitaria del Covid19.

## **10. PIDE AYUDA, NO SIENTAS PENA**

No sientas vergüenza si sientes que no puedes lidiar con tus emociones. Estamos viviendo una situación extraordinaria en nuestras vidas. Las secretarías de salud y las distintas entidades gubernamentales han dispuesto de líneas de atención telefónicas para escuchar a los ciudadanos y aconsejarlos en casos emergencia. Úsalas.