

Conviviendo con mi familia en cuarentena:

Una buena comunicación para
una buena convivencia

- Autora: Isabel Cieza



¿Qué es la convivencia familiar?

La acción de vivir con otros (papá, mamá, tus abuelos, tus padrinos, tías o tíos, tus primos, etc.)



Compartir un lugar

Nuestro hogar



Compartir experiencias

Nuestros momentos
familiares



Tener normas, costumbres, creencias, etc.

Como la hora de levantarnos
o los roles que cumplimos en
casa

A veces ... La convivencia puede verse afectada por algunos problemitas.



Pero ...

Es normal tener conflictos y problemas con personas con las que convivimos diariamente



DISTINTAS MOTIVACIONES

A veces, queremos realizar actividades distintas.

ESTRÉS

En cuarentena, es probable que nuestros familiares se sientan sobrecargados, podrían sentir que hay mucho por hacer o nada.



ROMPIMIENTO DE NORMAS

Y las realizamos, dejando de lado la sugerencia de nuestros padres o el bienestar de los otros.

CONFLICTO

Cuando la comunicación se corta, inician los gritos, castigos, etc.



¿Qué podemos hacer?

Mejoremos la manera de comunicarnos



Cuando hablamos con los demás, es importante que nos miremos a los ojos.



Si alguien desea hablar con nosotros, podríamos dejar por un momento lo que estábamos haciendo.

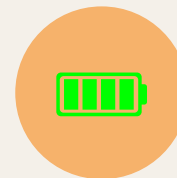


Expresemos cómo nos sentimos ...

- Podemos hablar con el integrante de nuestra familia más confiable para nosotros.
- Es importante contarle:
 - Cómo nos sentimos.
 - Qué nos hace sentir así.
 - Qué nos gustaría que pase.



Es muy importante disculpar a los demás ...



Algunos necesitamos un tiempo para que el enojo pase.

Cuando sentimos que ya estamos en calma, es momento de dar el primer paso.

Puedes acompañar tus disculpas con un gran abrazo.

Pero también debemos aprender a pedir disculpas





Muchas gracias!

Asociación Sonríe Corazón
Realizado por: Isabel Cieza Díaz
Voluntaria Proyecto "Soñando Libros"
Estudiante de Psicología - PUCP

