

CONSEJOS PRACTICOS DESDE LA PSICOLOGIA PARA PADRES DE FAMILIA QUE SE ENCUENTRAN EN ESTADO DE CONFINAMIENTO POR PRODUCTO DEL COVID-19

REFLEXION

Fomentar momentos de reflexion familiar, donde cada integrante exprese lo que esta viviendo, sera considerado como un momento de descarga emocional.



ESTABLECER ACTIVIDADES

Establecer un horario de dinamica o ejercicios con el objetivo de fomentar momentos placenteros.



REGLAS DE CUIDADO PERSONAL

Fijar dentro del hogar reglas de cuidado personal, esto ayudara a precautelar el bienestar familiar.



COMUNICACION

Generar momentos de comunicacion en familia con la finalidad de reforzar los lazos afectivos.



LENGUAJE APROPIADO

Cuidar y emplear el vocabulario apropiado con tus hijos cuando sientas que todo se sale de control.

