

CONSEJOS PARA MADRES Y PADRES

ACEPTACIÓN: aquí comienza todo. Aceptar que no os queda más remedio que estar en casa, os permitirá sacarle más partido a la situación y manejar esta tesitura de manera más eficaz.



DEDÍCATE MOMENTOS SÓLO PARA TI: establece tiempo para poder hacer algo que te guste o te anime.



SALUD EMOCIONAL: Expresa tus sentimientos, escucha y comprende también los del resto de la unidad familiar.

PRIORIZA: no quieras hacerlo todo. Establece prioridades y no te agobies si hay cosas que se quedan por hacer. Si lo necesitas, pide ayuda.



CREATIVIDAD

BUEN HUMOR

EMPATÍA

PACIENCIA



MANTÉN LA CALMA: Procura mostrarte seguro/a y tranquilo/a, evitando gritos y peleas. No olvides que tus hijos/as imitan lo que ven y las emociones se contagian.

PERMITE QUE TUS HIJOS/AS TENGAN OPORTUNIDADES PARA HACER COSAS SOLOS: a parte de sus tareas y actividades programadas, favorece el que puedan buscar formas de entretenerse solitos/as.



LA MÚSICA TIENE UN GRAN PODER TERAPEUTICO: ponte canciones que te reconforten, que despierten en ti emociones positivas, recuerdos...

NO PIERDAS DE VISTA LOS PLANES : esta situación es temporal y cuando pase, seguro que habrá sitios que te gustaría visitar, personas con las que desearías quedar, actividades que te emocionaría realizar..



CIERRA LOS OJOS Y PIENSA CADA DÍA EN 3 COSAS QUE TE HAGAN SONREÍR.

PROGRAMA ALGÚN PEQUEÑO DETALLE QUE HAGA MÁS ESPECIAL TU DÍA una comida deliciosa, un baño relajante, ejercicio, un libro, película y palomitas...