

Vínculos y emociones en casa: un terreno de aprendizaje

En esta nueva entrega, compartimos con vos algunas herramientas útiles para fortalecer los vínculos y la convivencia entre todos los integrantes de la familia.



Para fortalecer los vínculos y la convivencia en casa:



Comunicar con claridad lo que necesitamos y sentimos.



Buscar el momento y el lugar adecuado para hablar temas difíciles.



Promover espacios para compartir charlas y actividades juntos.



Respetar los momentos en los que cada uno necesita estar solo.



Promover la ayuda a los demás.



Escuchar con atención:

- Prestar atención al lenguaje no verbal.
- Escuchar poniéndose en los zapatos del otro.
- Hacer preguntas.
- Parafrasear o resumir lo que el otro dijo para ver si entendimos bien.
- Resistir la tentación de interrumpir.

Lista de actividades para compartir en familia



Organizar una comida especial.



Hacer ejercicio, yoga, bailar, meditación o alguna actividad física.



(Completar en familia con más actividades)



Ordenar y ver fotos viejas.



Jugar juegos (de mesa, cartas, etcétera).





Aprender algo nuevo juntos.



Armar un “diario del aislamiento en familia” en el que vayamos anotando momentos especiales de cada día.


