



INSTITUCIÓN EDUCATIVA PROVINCIAL SAN JOSE
PAMPLONA, NORTE DE SANTANDER
DEPARTAMENTO DE ORIENTACIÓN 2020
DORA ELVIRA RODRIGUEZ BORRAS

CONVIVENCIA FAMILIAR.

Sugerencias para que nuestras relaciones en esta época sean agradables.



Con más o menos metros cuadrados para compartir, con más o menos opciones de entretenimiento, con más o menos espacios propios, con más o menos conflictos previos, el aislamiento social preventivo modificó los vínculos familiares y es todo un desafío.

Es inevitable. Hay que quedarse en casa muchas horas, muchos días. Habrá más tiempo para estar con el otro y bajo condiciones —la obligatoriedad del encierro, la ansiedad por el COVID-19—que pueden afectar el estado de ánimo individual. Una suma de desafíos.

Sugerencias y Recomendaciones

Reunión familiar

Reuniones conducidas por los padres /quienes los protegen, abuela.. en las que cada miembro de la familia tendrá un tiempo asignado para hablar y expresar necesidades. La idea es acordar modos de **coordinar los deseos de cada uno**. De allí podrán surgir resoluciones como: programas de televisión juegos, música, entre otros determinando horario. Organizándose, de modo de atender las necesidades y gustos de cada uno es el objetivo, para que la casa sea un espacio amigable, confortable, **no de padecimiento**.

En esos acuerdos de convivencia es especialmente importante establecer y respetar los **momentos en los que cada cual pueda estar solo**, en la medida en que los espacios así lo permitan.

Asignación de tareas

Este asunto debe impartir consecuencias (no castigos) y premios, pero puede llevarse a cabo con un **espíritu lúdico**. La división de responsabilidades puede anotarse en una cartulina confeccionada por la familia que muestre qué trabajo debe hacer cada uno. Cada semana, en una reunión, se controlarán los cumplimientos de deberes y se repartirán premios y se sobrecargará con otras tareas a quien no haya realizado las propias.

Solucionar conflictos

Habrán conflictos y peleas durante este aislamiento. Cierto; es más que probable. Se hace necesario calmar los ánimos en el momento y tratar el asunto después, en un par de horas, cuando el disgusto haya bajado y se puedan exponer en calma los términos del desencuentro, en una reunión en la que las partes, respetuosamente, expongan sus argumentos. **Pensar, reflexionar y actuar con calma y respeto**.

En resumen esta época : Dará tiempo libre y con él la oportunidad de arreglar relaciones, hacer lugar a las emociones y **cuidarnos entre todos**.

Tomado de pautas convivencia psicólogo Alejandro Schujman.