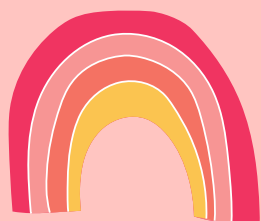
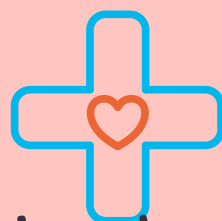


DISCIPLINA POSITIVA EN SITUACIÓN DE CONFINAMIENTO



expectativas realistas

Si exiges a tus hijos que estén tranquilos, que no salten, ni corran ni griten, vivirán un montón de noes que dificultarán la comunicación. Si puedes llegar a algunos acuerdos, donde se escuchen las necesidades de todos, enfocándote en la solución y no en el problema, podrás conseguir una mejor convivencia



vuestro botiquín emocional

Podéis llenarlo de recursos para los momentos complicados con actividades que os hagan sentir bien... una música para bailar, una canción como himno familiar, un juego que os guste, películas entretenidas o pequeñas cosas que os ayuden a calmar la ansiedad, el miedo o la tristeza



!los vínculos que nos hacen fuertes!

Los niños/as que tienen un sentido de vínculo con su comunidad y familia se portan mejor. Ayúdales a sentirse conectados con los amigos o el resto de familiares por videoconferencia, con el vecindario a través de los aplausos de las 20h con dibujos en los balcones, etc.



diario familiar

Podéis escribir un diario, hacer fotos para montar un álbum de confinamiento, grabar vídeos o hacer una película doméstica...todo aquello que os ayude a construir un relato familiar del confinamiento. Quizás os va bien preguntaros cada día, ¿qué hemos sentido?, ¿qué hemos aprendido?



Sé positivo contigo mismo

Los responsables del cuidado de los otros han de cuidarse de ellos mismos. ¡Haz algo que te guste por y para ti cada día! Cuida de tu bienestar emocional, manteniendo tu calma, equilibrio y flexibilidad.

"En las profundidades del invierno finalmente aprendí que en mi interior habitaba un verano indestructible" Albert Camus

Puedes contactar con el servicio de atención familiar a través del e-mail

espaijove.assist@fchmcorts.com

SOAF ESPAI JOVE ASSISTENCIAL