

SOAF ESPAI JOVE ASSISTENCIAL

La situación de confinamiento impacta de lleno en las familias con hijos a cargo. La emergencia sanitaria decretada en todo el estado ha modificado totalmente las rutinas de mayores y pequeños. Por ello, desde el SOAF Espai Jove Assistencial queremos compartir algunas reflexiones que puedan ayudar a las familias a adaptarse a esta difícil situación

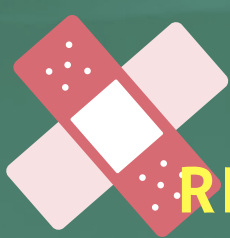


CUÍDATE PARA PODER CUIDAR

Como progenitores es un reto enorme poder hacer frente a todas las necesidades de los niños y niñas las 24 horas del día. Cuídate, reserva tiempo para ti, escúchate y trátate con amabilidad

EMPATIZA, COMUNÍCATSE CON TUS HIJOS

Valora el esfuerzo que hacen los jóvenes y los más pequeños, también ellos forman parte de este esfuerzo colectivo. Recuerda que un niño que no tiene sus necesidades cubiertas fácilmente tendrá un comportamiento disruptivo. Ayúdale a expresar malestar de forma adaptativa.



SALUD EMOCIONAL Y RELACIONAL: RECURSOS PARA PREVENIR CONFLICTOS

Entrena tu imaginación, paciencia y empatía con tus hijos. Estate atento/a a tu gestión emocional porque si tú estás bien facilitarás que tus hijos/as también lo estén.

MOMENTOS DE EXPANSIÓN Y MOMENTOS DE SILENCIO

Haced deporte en familia: la necesidad de movimiento de los niños se ve restringida por la situación de confinamiento. Aprovechad las iniciativas on line surgidas estos días para hacer actividades dirigidas en casa. Tened en cuenta también las necesidades de momentos de calma y silencio.



FRENTE A LA INCERTIDUMBRE, ORDEN, CLARIDAD, PAUTAS Y NUEVOS HÁBITOS

Los límites continúan siendo protectores en esta situación de confinamiento. Las rutinas han cambiado, pero es importante que algunos horarios, tareas, cuidados y hábitos continúan existiendo.

SI EN ALGÚN MOMENTO TE SIENTES DESBORDADO COMO PROGENITOR
SI TIENES DUDAS SOBRE CÓMO ACTUAR CON TUS HIJOS/AS, SI
NECESITAS HABLAR SOBRE LO QUE TE SUCDE EN FAMILIA O SI
QUIERES NUEVAS IDEAS PARA AFRONTAR ESTE PERIODO, PUEDES
CONTACTAR CON EL SERVICIO DE ATENCIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO
FAMILIAR ESPAI JOVE ASSISTENCIAL A TRAVÉS DEL EMAIL:
espaijove.assist@fchmcorts.com