**Afrontando la convivencia**

**¿Familias en crisis?**



El coronavirus y el estado de emergencia en el cual se encuentra el país supone algo inesperado para la comunidad y las familias. Por lo tanto, su afrontamiento, va a requerir de la adaptación de cada uno a esta nueva situación.

Este afrontamiento puede contener un estado inicial de negación en algunas personas. Siendo frecuente que surjan comportamientos de **rechazo o de resistencia**. Estos suponen un primer reto a trabajar en familia, usando la comunicación positiva para las acciones o pensamientos que consideramos inadecuados, o verbalizando nuestras emociones y pensamientos con quien pueda escuchar, empatizar y retroalimentar sus propios pensamientos y emociones.

Una vez superadas la negación y la resistencia, surge la oportunidad para el cambio, a través de la gestión de la crisis. Esta etapa, requiere la puesta en práctica de ideas y comportamientos positivos, los cuales de manera natural conducen a la adaptación la familia al estado de emergencia.

Es preciso incluir aquí la organización de tareas o rutinas, ya que estas pueden mejorar la comunicación y prevenir situaciones de conflicto. Por último, tratar, de ver la crisis como una oportunidad, y una forma de crecimiento familiar, o reto de superación de un momento difícil. Compartir tiempo en familia, cuidar a otros y conocerse mejor, podrán ser consecuencias positivas, logros y oportunidades para el crecimiento de las familias.

**Aquí presentamos actividades para realizar en familia fomentando una convivencia positiva.**

****

**Actividades en conjunto.**

-Jugar juegos de mesa.

-Cocinar algo fuera de lo común y del gusto de todos.

-Poner música y jugar al Karaoke.

-Hacer un acróstico con los nombres de cada persona de la familia, donde cada letra inicial defina una característica de la persona.

-Celebren a alguien de la familia por día, haciendo decoración, cocinando, viendo una película o la actividad favorita de esa persona.

**Mantener un buen estado físico:**

- Inventar una coreografía de alguna canción que les guste.

-Bailar las canciones que cada uno quiera.

-Jugar a la silla musical.

-Hacer ejercicios juntos practicando rutinas que sean agradables para todos.

**Fomentando la creatividad:**

-Hacer una obra de teatro.

-Disfrazarse utilizando los materiales que tengan a su alcance.

-Hacer masas para modelar o inventar canciones.

-Encontrar formas en manchas de pintura.

**Mantengamos el contacto con el exterior:**

-Llamar a alguien con quien no hablas hace tiempo y quieres mucho.

-Hacer videollamadas con familiares o amigos.

-Compartir tutoriales con amigos o familiares mostrando alguna actividad que pudieras enseñarles.

-Plantear desafíos divertidos como, hacer algo gracioso, cantar una canción, etc. Y aprovechar redes sociales como Instagram, Facebook o TikTok para pasarlo bien.

**Orden y organización:**

-Ordenar la ropa y separar la que podríamos donar.

-Arreglar la ropa que ya no usamos para volver a utilizar.

-Aprender a separar la basura.

-Reorganizar la casa para tener un espacio para jugar o relajarse.



**Fortaleciendo la buena salud mental:**

-Hacer ejercicios de relajación y respiración consciente. O practicar posiciones de yoga.

-Evitar la sobreinformación respecto de la crisis sanitaria.

-Cuidar los hábitos de sueño y alimentación, sin pretender seguir una dieta estricta.

-Recuerda estrategias que utilizaste en otras experiencias complejas ponlas en práctica.

**Conversación en familia:**

-Escribir en una hoja cuál ha sido el momento más feliz que han vivido en familia, luego compartirlo para que los demás puedan contar como se sintieron ese día.

- Confeccionar un collage con dibujos o recortes sobre el lugar del mundo que les gustaría visitar algún día.

-Imagina que puedes volver a cualquier momento o etapa de tu pasado, ¿a cuál sería y por qué? Esto puede ir acompañado de fotografías, música o videos.

**Recuerda que parte de la salud mental familiar, es que cada uno respete el espacio del otro, para esto:**

* Usa algún espacio de tiempo para ti, ten algún momento de intimidad.
* Si cuentas con un espacio físico en el que puedas estar solo, ocúpalo cuando lo necesites.
* Para los niños se pueden hacer pequeños refugios incluso poniendo una toalla sobre dos sillas, ahí puede llevar un par de juguetes y contar con un espacio propio.
* Busca actividades para las que antes no había tiempo, como aficiones, tareas pendientes, etc.