

# APOYO EMOCIONAL



## 8 CONSEJOS PARA UNA CONVIVENCIA ARMONIOSA EN FAMILIA



### 1. Construyan un plan de actividades.

Definan sus horarios para levantarse y acostarse, para comer y de los diferentes tareas del hogar. Procuren ser justos en la distribución e intercambiarse cada cierto tiempo.



### 2. Eviten la sobreinformación.

Designen los momentos para informarse, procurando elegir la información de primera mano y no las cadenas pesimistas y desalentadoras.



### 3. Manténganse activos.

Incluyan en su rutina actividades físicas o juegos que incluyan el saltar y correr. Eviten pasar mucho tiempo sentados.



### 4. Reconozcan y acepten sus emociones

Identifiquen los diferentes estados de ánimo que han tenido durante el día y cómo han favorecido o dificultado la dinámica del hogar. Puede ayudarles escribirlos o dibujarlos.



### 5. Reacomoden los espacios comunes

Ordenen en conjunto la casa, propongan nuevas formas de acomodar los espacios comunes para que todos se sientan cómodos.



### 6. Manténganse en contacto con la naturaleza

Cuiden sus plantas, pasen tiempo en los espacios abiertos, también pueden crear huertos caseros para armonizarse y sentirse parte de algo mayor.



### 7. Tomen pausas individuales.

Tomen pequeñas pausas individuales de 5 a 20 minutos para respirar y reconocer cómo están, todo esto sin juzgarse. Háganlo solos y en espacios ventilados y silenciosos.



### 8. Agradezcan y celebren lo recibido

Dense tiempos para agradecer a Dios y a la familia los beneficios recibidos, la esperanza y la fuerza que tienes para salir adelante. Hagan convivencias semanales en la comida o la cena.

## ES TIEMPO DE PENSAR Y ACTUAR EN COMUNIDAD.



JESUITAS  
POR LA PAZ

ES TIEMPO DE PENSAR Y ACTUAR EN COMUNIDAD.  
[www.ciasporlapaz.com/respuesta-en-red](http://www.ciasporlapaz.com/respuesta-en-red) · [redesvecinales@ciasporlapaz.org](mailto:redesvecinales@ciasporlapaz.org)

RESPUESTA  
EN RED