

## FOMENTAR LA PAZ Y LA TRANQUILIDAD EN NUESTRA FAMILIA



La situación de confinamiento que estamos viviendo, ha alterado nuestra vida, nuestras emociones y por ende en algunos momentos las relaciones al interior de la familia, los niños pequeños perciben y viven el miedo de los adultos. Es necesario:

- ❖ Permitir que los niños interactúen con otros niños, así sea por medios virtuales para que no se altere su proceso de socialización.
- ❖ Fortalecer en los niños la solidaridad con el que sufre, que aprecien el valor de las otras personas, que sientan que son capaces de ayudar a sus familia, a sus compañeros, esto les ayudará para que sean altruistas, les hará sentirse felices, más que si únicamente se miran a sí mismos (recordemos que educamos más con las acciones que con las palabras).
- ❖ En los momentos que perdemos control, buscar la calma con opciones como; respiración adecuada, reconocer y escribir la emoción y el motivo que hizo que apareciera esa emoción, relajación, gratuidad (dar gracias por lo que tenemos), mirar a los ojos a los niños con benevolencia, hacer ejercicio físico.
- ❖ Escuchar a los hijos y permitir que expresen el motivo por el cual se equivocaron.
- ❖ Relación padre – hijo con disciplina positiva, Reconociendo las buenas acciones, para que sea una persona empática y con apegos seguros.
- ❖ Evaluar y calificar el tiempo que se comparte con los hijos, para que ese tiempo sea de calidad y permita que haya un compartir emociones y sentimientos de todas las personas
- ❖ Con todas las precauciones que se deben tener salir a caminar, o hacer ejercicio en casa para favorecer el desarrollo de la motricidad en los niños, (lo motriz y lo psicológico están pegados), si favorecemos el desarrollo motriz estamos favoreciendo la salud mental de toda la familia.