



# Convivencia Familiar

EN PERÍODOS DE CRISIS

**¿Qué ocurrirá cuando todo "vuelva a la normalidad"? Hoy queremos invitarlos a pensar: cuando en algunos meses más miren hacia atrás, ¿cómo quieras que te recuerden al pensar en este momento?**

Es probable que a estas alturas ya muchos estemos cansados. Efectivamente, es una situación complicada para todos, que demanda esfuerzo, rompe nuestros esquemas y nos exige flexibilizar. Sin embargo, frente a la adversidad **siempre tenemos la libertad de elegir qué postura tomar** y cómo queremos vivir lo que nos pasa.

Podemos lamentarnos y quejarnos, realizando acciones centradas en nuestras propias necesidades y quedando expuestos a andar irritables y sentir miedo.

También podemos avanzar a una postura en que decidimos aprovechar lo que nos ocurre como un aprendizaje: entendemos mejor lo que vamos sintiendo, soltamos aquello que no depende de nosotros y comenzamos a pensar qué podemos hacer al respecto.

Sin embargo, aún podemos ir un paso más allá, para llegar a una zona de crecimiento. Cuando esto ocurre, somos capaces de encontrar un sentido y un propósito en lo que ocurre, manteniendo una emocionalidad positiva que nos permita valorar el presente para, desde ahí, enfocarnos en el futuro y pensar qué necesitan los demás y cómo nos podemos poner a su servicio.



Hoy te queremos invitar a **elegir** cómo quieras vivir esta cuarentena.

Nuestro cerebro está naturalmente programado para receptionar con mayor facilidad los estímulos negativos de nuestro entorno que los positivos, como mecanismo de defensa para mantenernos a salvo. Sin embargo, **la neurociencia nos ha demostrado que también podemos entrenar nuestro cerebro para focalizarlo en las cosas buenas** que experimentamos. Si éste es el camino que quieras seguir durante el período de aislamiento, estas son algunas cosas que puedes hacer:

## AGRADECE

No des por hecho las cosas y dedica algún momento del día a agradecer por algo que sentiste, hiciste o recibiste hoy. Valora especialmente el esfuerzo de los niños más chicos, para quienes quedarse tranquilos dentro de la casa ha sido un desafío tremendo. ¡Son superhéroes!



## BUSCA FUENTES DE MOTIVACIÓN

Realiza actividades que te sean agradables y te sirvan para distraerte: leer, escribir, jugar, hacer manualidades o ejercitarte contribuirá a tu bienestar emocional y físico. Evita la sensación de inmovilidad.

## ENTRÉGATE A OTROS

Lo máximo que tenemos son las personas que queremos. Realiza alguna buena acción por las personas que viven contigo, o un gesto a distancia por alguien que se pueda estar sintiendo solo. Reivindica el afecto y las demostraciones de cariño.





## PASEN TIEMPO JUNTOS

Intencionar momentos del día o realizar actividades de distensión juntos, los ayudará a hacer la convivencia más llevadera, y redescubrir el cariño que no siempre manifiestan.

## PIENSEN COMO COMUNIDAD

Estamos aquí para ayudarnos unos a otros. Distribuyan el tiempo y las tareas entre los miembros de la familia. Presta atención durante el día; alguien puede necesitar apoyo en algo que no tenían previsto.



## SORPRENDE

Cocinar algo rico, escribir una carta, hacer un dibujo o regalar un abrazo puede ser el más genuino mensaje de "estamos juntos en esto". Si vas a hablar, que sea par aportar. Si te equivocas, pide perdón.

## MANTÉN TU RED DE APOYO

Mantente en contacto con tu red de confianza (familia y amigos) y aprovecha la tecnología para promover instancias de encuentro con ellos. Esta es una de las mejores maneras de reducir la ansiedad, la sensación de soledad y aburrimiento durante períodos de aislamiento.



## RESPETA RUTINAS Y HORARIOS

Procura respetar tus horarios de trabajo o estudio para que tu mente tenga descanso. Intenta alimentarte de manera balanceada y dormir al menos 8 horas diarias.

## HAZ TIEMPO PARA TÍ

Destina un momento al día que sea solo para tí; que te permita distraerte y renovar energías. Luego podrás continuar con las otras cosas que tienes que hacer. En la medida en que estés tranquilo(a), te podrás dedicar mejor a tus labores.



## REZA

Busquen momentos de oración, tanto a nivel individual como en familia. Aprovechen este tiempo de Cuaresma para ofrecer a Dios lo que estamos viviendo. ¡Señor, aumenta nuestra Fe!

## CUÍDATE Y PIDE AYUDA

La mayoría de las batallas que estás dando no son tan significativas como crees; establece prioridades y suelta algunas cosas. No te cargues más de lo que la misma situación ya nos exige. Si te ves sobrepasado, pide ayuda.

Cristo Rey Nuestro: ¡Venga Tu Reino!  
Virgen Del Carmen, Reina de Chile: ¡Salva a Tu Pueblo, que clama a Tí!