

# Guía para la convivencia familiar durante la crisis del COVID19

Recomendaciones de los  
Centros de Apoyo a las Familias  
del Ayuntamiento de Madrid

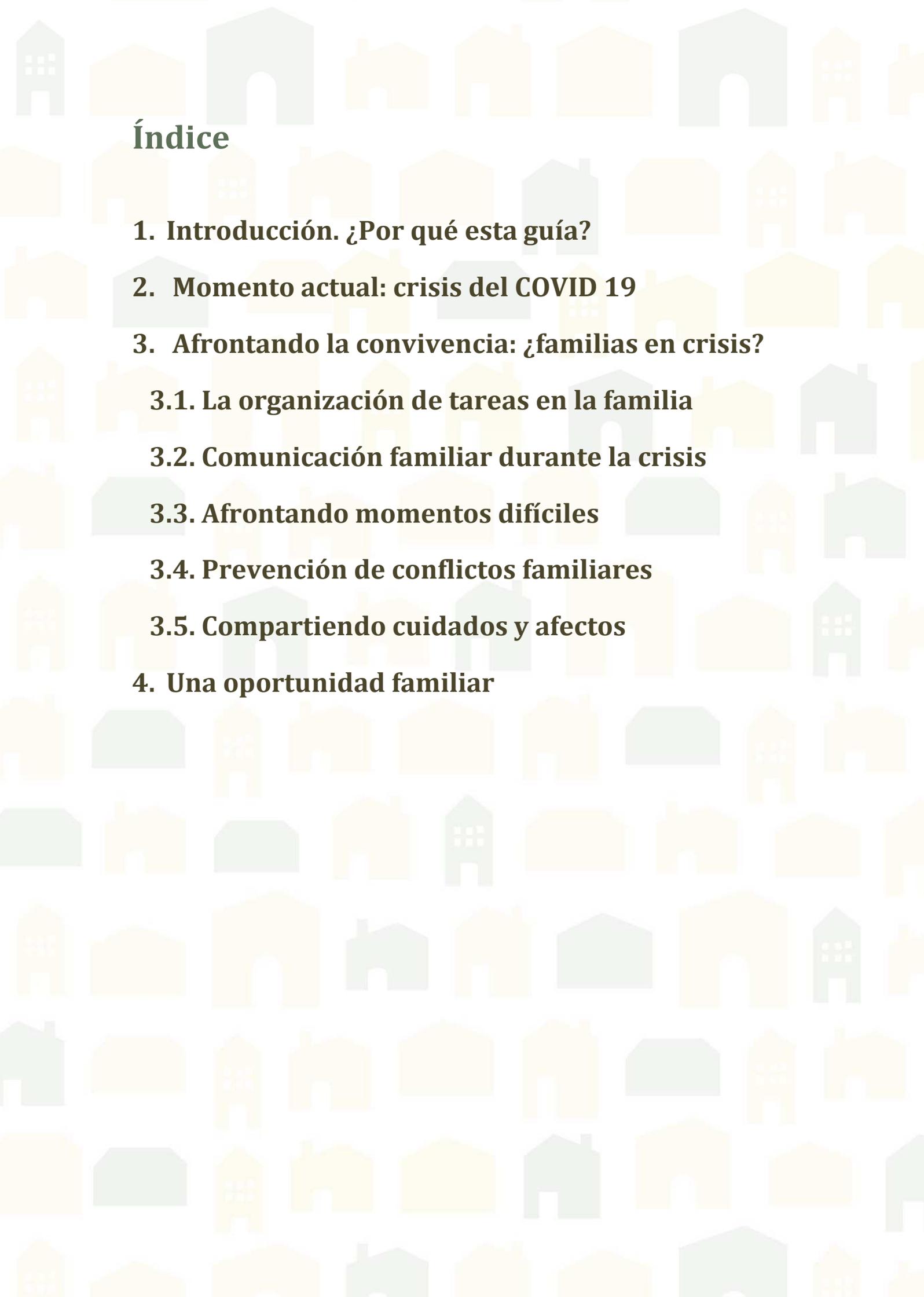


familias, igualdad y  
bienestar social

MADRID



Aprome



# Índice

- 1. Introducción. ¿Por qué esta guía?**
- 2. Momento actual: crisis del COVID 19**
- 3. Afrontando la convivencia: ¿familias en crisis?**
  - 3.1. La organización de tareas en la familia**
  - 3.2. Comunicación familiar durante la crisis**
  - 3.3. Afrontando momentos difíciles**
  - 3.4. Prevención de conflictos familiares**
  - 3.5. Compartiendo cuidados y afectos**
- 4. Una oportunidad familiar**

# 1. Introducción. ¿Por qué esta guía?

Las medidas drásticas de reclutamiento en el hogar adoptadas por el Gobierno de España, en respuesta a la actual crisis de salud motivada por el virus COVID-19, más conocido como coronavirus, sumadas a la forzosa implantación del teletrabajo en los hogares, impuestas por administraciones y empresas, en unos casos, y a la masiva aplicación de medidas de suspensión temporal de la actividad laboral (ERTE), en otros, así como a la supresión de la actividad escolar y académica y su consecuente transformación en enseñanza virtual, han dado lugar a un escenario inédito, forzoso e inesperado para las familias, ante el cual las administraciones, organismos y colectivos tratan de dar respuesta, para continuar atendiendo sus necesidades.

Por otra parte, en el ámbito psicológico familiar, es sabido que el afrontamiento de las situaciones de crisis conlleva una respuesta adaptativa por las familias, cuya adecuada gestión, a menudo requiere conocimiento, organización, comunicación, cambios y medidas de afrontamiento que, tomadas en su conjunto, fortalecen a la familia.

Es por ello que, desde los Centros de Apoyo a las Familias, queremos aportar información útil a través de esta y otras guías, que sirvan a las familias para afrontar de manera adecuada esta crisis.

## 2. Momento actual: crisis del COVID 19

La crisis del COVID-19, o coronavirus, ha sido declarada pandemia por la Organización Mundial de la Salud. Para combatirla, diferentes países han adoptado medidas restrictivas de contacto y desplazamiento de las personas que, en algunos casos, conllevan el confinamiento absoluto en los hogares de todos los miembros de una familia. En España, tras decretarse el Estado de Alarma, ante el avance de esta pandemia, millones de personas se han visto obligadas a permanecer recluidas en sus hogares, en algunos casos aisladas de todo contacto social.

El sistema familiar, por tanto, se torna imprescindible para afrontar esta situación, toda vez que el contacto con otras personas (compañeros de colegio, trabajo, universidad, vecinos, amigos y otros familiares) se ve drásticamente interrumpido. La organización social, el trabajo, la escuela, la cultura, el ocio, el contacto con la naturaleza, los amigos... pasan a formar parte de la realidad cognitiva y virtual de los individuos, recobrando presencia, de forma intensiva, el grupo familiar.

Una característica de esta crisis para las familias, sumada a la reclusión en el hogar y sus consecuencias, radica en la omnipresencia de la enfermedad. La información cotidiana, las tareas, las actividades de higiene, las conversaciones, la observación y seguimiento del estado de salud propio, familiar y colectivo... todo, gira en torno a la enfermedad, lo cual, inevitablemente, conlleva cambios en los procesos cognitivos (preocupación, ansiedad, estrés...) que, junto a medidas inadecuadas de afrontamiento, pueden dar lugar a una mala gestión de esta crisis.

Multitud de personas fallecen como consecuencia de esta pandemia. Las pérdidas y su afrontamiento (abordadas en otra guía), consideradas un tipo de crisis familiar, se complican en situaciones de confinamiento como la ocasionada por el COVID-19. A medida que los poderes públicos toman medidas de afrontamiento y los profesionales de la salud luchan por vencer esta enfermedad, las familias afrontan un importante reto para la continuidad de su ciclo evolutivo: el afrontamiento adecuado de la crisis.

### **3. Afrontando la convivencia: ¿familias en crisis?**

La crisis del coronavirus supone una crisis accidental o inesperada para las familias. Su afrontamiento, requiere, por tanto, de la adaptación de todos y cada uno de sus miembros a la situación, cuyas reglas principales de acción vienen determinadas por el sistema familiar en su conjunto, así como por el contexto social y cultural al que pertenece. Otras reglas, forzosas, como el confinamiento y la imposibilidad de contacto social, de asistencia a clases, o de interrupción de la actividad laboral y de cambios en el modelo de enseñanza y trabajo, vienen determinadas o impuestas por los poderes fácticos, superiores al sistema familiar.

El afrontamiento de las crisis inesperadas conlleva un estado inicial de shock, o de negación, en algunas personas. También, es frecuente que aparezcan comportamientos dirigidos a cambiar el estado, a través de pensamientos y acciones de rechazo o de resistencia. Estas dos formas de afrontamiento suponen un primer reto a trabajar en familia, a través de la comunicación, señalando positivamente las acciones o pensamientos que consideramos inadecuados.

Una vez superadas la negación y la resistencia, surge la oportunidad para el cambio, a través de la negociación o gestión de la crisis familiar. Esta etapa, requiere la puesta en práctica de ideas y comportamientos positivos de gestión, los cuales de manera natural conducen a la adaptación del sistema familiar a la crisis. Incluiríamos aquí la organización de tareas, la mejora en la comunicación, la prevención de situaciones de conflicto familiar, etc. En familias con hijos, es importante la actitud positiva de los padres, manteniendo las premisas de disciplina y afecto.

Por último, entender la crisis como una oportunidad para el crecimiento familiar, es un reto a lograr para la superación de esta crisis. Compartir tiempo en familia, tener la oportunidad de cuidar a otros, conocerse mejor... podrán ser consecuencias positivas, logros y oportunidades para el crecimiento de las familias, ante el momento presente.

### **3.1. La organización de tareas en la familia**

La permanencia indefinida y forzosa en el hogar, conlleva que muchas familias se sientan desbordadas por el exceso de tareas. De manera abrupta, aparecen cambios organizativos que implican la multiplicación de algunas tareas, la inclusión de otras nuevas y la atención simultánea a diferentes obligaciones en la familia y en el hogar. La escasez de tiempo y las dificultades de concentración son frecuentes ante el desbordamiento provocado por el teletrabajo de uno o varios miembros de la familia (a veces solo con un dispositivo electrónico en el hogar), el cuidado de los hijos, la realización de tareas escolares, la limpieza del hogar, la preparación de comidas, etc.

El uso de los espacios se convierte igualmente en un reto de adaptación por parte de las familias, que ven convertidos sus

comedores y cocinas en improvisados despachos y aulas escolares.

Ante esto, es normal sentir preocupación, ansiedad y estrés, debido a la desorganización y a la falta de control. Para evitarlo, proponemos los siguientes consejos:

- **Dedica tiempo a pensar cómo se va a organizar la familia:** por ejemplo, realizar pequeñas reuniones familiares para la planificación del día.
- **Establece prioridades:** decide qué cosas se deben hacer y qué cosas pueden esperar; deja las tareas que no son realmente necesarias para la parte inferior de la lista de prioridades o eliminarlas por completo.
- **Mantén rutinas diarias saludables:** horarios de sueño, alimentación, tiempo para el trabajo, tiempo para la realización de las tareas escolares, tiempo de ocio, etc.
- **Trabajad en las tareas del hogar juntos/as:** esto ofrece tiempo a la familia para comunicarse. Otra opción es distribuir las tareas del hogar entre los distintos miembros de la familia para que la carga sea más liviana (intentar distribuir las tareas en función de lo que pueda motivar a cada persona y considerando las posibilidades de cada uno). Si la situación te lleva a estar solo en casa, organiza las tareas por días o por momentos del día.
- **Descansa durante periodos regulares de tiempo:** un periodo de descanso durante el día, después de un esfuerzo ya sea físico o mental te ayudará a liberar tensión. Busca realmente algo que te aporte relajación: hobbies, actividades lúdicas, practicar ejercicio, propiciar momentos agradables en el día.

- **Reconoce tus límites y sé realista:** no te propongas actividades que no puedas cumplir, rebaja tu nivel de exigencia.

### 3.2. Comunicación familiar durante la crisis

En estos momentos, la convivencia familiar se convierte en nuestro día a día, lo que nos permite que los valores que, habitualmente, inculcamos a los más cercanos a través de verbalizaciones, tengan más efectividad en las acciones y en el tiempo que pasamos juntos/as durante una convivencia larga y estrecha.

Pero también, en esta convivencia continua, interaccionan habitualmente el conflicto y la comunicación.

No podemos olvidar que, siempre, nos estamos comunicando, a través de las palabras (comunicación verbal) pero también, a través de los gestos, las miradas, el tono de voz, la postura, etc. (comunicación no verbal y paralingüística); por lo que tenemos que cuidar especialmente lo que decimos, así como el cómo lo decimos y los silencios.

**Escucha a las personas que te rodean**, entendiendo lo que te quieren decir, aunque no compartas sus ideas.

- ✓ Permite que los demás se sientan cómodos/as al hablar.
- ✓ Favorece que se den cuenta de que entendemos su postura, aunque no la compartamos. Practica la empatía, somos capaces de ponernos en su nivel.
- ✓ No caigas nunca en descalificaciones o minusvaloraciones de otras ideas o sentimientos.
- ✓ No interrumpas el discurso de tus familiares.

**Habla con mensajes claros**, evitando mensajes contradictorios y siendo preciso en lo que quieres expresar.

- ✓ Emplea un tono y un lenguaje corporal positivo, mirando a la persona con la que nos estamos comunicando.
- ✓ Ofrece mensajes positivos siempre que tengas ocasión.
- ✓ Trata a tu hija/o, padre, madre, hermana/o (...) con el mismo grado de respeto con el que esperas que te trate a ti.
- ✓ Habla y responde con respuestas que incentiven una conversación, evitando frases como “porque lo digo yo”. Explica las razones de forma tranquila.

**Participa y conversa activamente** sobre lo que haces, pero también sobre lo que piensas, sientes, esperas o temes.

- ✓ Favorece la comprensión y el respeto mutuo en la familia: procura delegar y pedir ayuda cuando es necesario, sé tolerante con los fallos de los/as otros/as y no olvides motivar a tu familia. La buena comunicación se basa en comprender, colaborar, construir, respetar, escuchar y hacer partícipes a los/as demás de las cuestiones de la casa, de la familia, de la organización. Tenemos, en estos días, una gran oportunidad para practicar la comunicación, la negociación y la empatía.
- ✓ Acércate a las personas con las que no convives y a las que no puedes ver, especialmente personas dependientes, mayores o que viven en soledad. Aprovecha la tecnología como forma alternativa de comunicación.

### 3.3. Afrontando momentos difíciles

El exceso de información negativa, centrada en la enfermedad, el contagio y la muerte, presente en la situación actual, nos puede llevar activar pensamientos irracionales, negativos y catastrofistas, del tipo *"me puedo contagiar"*, *"puedo morir o perder a alguien"*, *"me voy a quedar sin trabajo"*, *"me puedo quedar sin alimentos"*, *"esto se va alargar mucho"*... Las dudas, la incertidumbre y el miedo, son sentimientos humanos y básicos ante una situación desconocida y nueva, como ocurre ante cualquier cambio de nuestra vida.

Estos sentimientos, si bien son adaptativos y requieren de un tiempo para poder asentarlos y darles paulatina respuesta, pueden conducirnos a momentos personales y familiares de elevado estrés y ansiedad. En estos momentos, es muy importante ser consciente de que nuestro propio pensamiento puede estar alimentando más ese temor, el cual nos puede llevar a situaciones de estrés, que repercutan en nuestra familia.

Conviene, por tanto, identificar aquellos pensamientos erróneos que puedan dar lugar a situaciones de malestar o conflicto familiar. Algunos ejemplos, son:

- **Filtraje:** Se trata de una forma de pensamiento en los que sólo nos quedamos con los detalles negativos de la situación, y los aumentamos, evitando los positivos. Por ejemplo, ante esta situación nos solemos fijar en el número de contagiados/as y de fallecidos/as, pero no en el número de curados/as.
- **Sobregeneralización:** Consiste en extraer una conclusión general de un hecho aislado. Por ejemplo:

"todos/as vamos a morir", "nunca saldremos de esta crisis", "nadie se va a librar de este contagio".

- **Polarización:** En estos pensamientos no hay término medio "o negro o blanco", por ejemplo, "si me contagio me muero o vivo", en cambio, no es cierto, puesto que una persona puede ser asintomática o sufrir unos síntomas leves. Casi nunca nada es totalmente bueno o totalmente malo.
- **Catastrofismo:** El pensamiento está gobernado por la percepción de desastre o de solución final negativa; identificamos lo que vemos o escuchamos acerca de lo que está ocurriendo como si nos fuera a pasar a nosotros/as. Al menor indicio se piensa que pasara algo terrible y trágico. Por ejemplo "tengo tos, seguro que ya estoy contagiado/a".
- **"Debería":** Aquí podemos tener una lista de normas personales rígidas ante la convivencia de cómo deberíamos actuar nosotros/as y los/as demás. Por tanto, las personas que trasgreden estas normas nos molestarán, y también nos sentiremos culpables si las rompemos nosotros/as mismos/as. "Debería estar más preocupado", "habría que limpiar toda la casa", "tendríamos que tener las cosas más recogidas", etc.

Es muy importante saber que estas formas de pensar las tenemos casi todas las personas generalmente, y en momento de crisis se disparan. La idea no es luchar por no tenerlas sino no dejarse arrastrar por ellas, nuestro pensamiento a veces nos pone la zancadilla y podemos caer.

Puesto que estos pensamientos y otros, nos hacen vulnerables en este momento, es preciso identificarlos para

evitar momentos difíciles como:

- **Malos entendidos:** Si algo te ha ofendido es posible que sea mejor no hablar en ese momento y retomar ese malentendido en otro menos tenso. Es preciso cargarse de paciencia. Ya que no podemos salir a la calle, puedes ir a un espacio de la casa donde no haya nadie más y avisar de que estarás allí un tiempo.
- **Desacuerdos:** En esta convivencia forzosa actual, es donde más podemos sentir que cada uno piensa de forma diferente. Trata de hablar por turnos y de llegar a un acuerdo en el que nadie lleve totalmente la razón, ceder intercaladamente e incluso comprender el no entendimiento.
- **Sensación de agobio:** Ante la continua presencia de los/as demás, es imprescindible dedicarse diariamente un espacio propio, en el que no haya contacto visual ni físico durante un tiempo. Acordar ese tiempo o decidir una hora a la que os volveréis a ver en otra zona común de la casa puede ayudar en esta convivencia.
- **Diferentes prioridades:** No todos/as tenemos la misma forma de afrontar situaciones difíciles, aunque seamos de la misma familia. Durante las crisis nuestras emociones varían continuamente. Cada miembro de la familia pasará en distintos momentos por distintas emociones, y no tenemos por qué coincidir. Cuando uno está decaído, el otro puede estar animado, y viceversa. Por ello, cada uno/a tendrá rutinas diferentes adaptadas a las obligaciones y necesidades propias. Podemos tener ritmos distintos a los habituales, nos puede costar concentrarnos, escuchar o estar atentos, pues nuestra mente puede estar invadida por otros pensamientos.

- **Reproches:** Es importante tratar de evitar el intercambio de reproches y de quejas, en momentos en los que estamos expuestos/as a pasar mucho tiempo juntos/as. Intenta relativizar y no dramatizar determinadas situaciones molestas de las otras personas, ya que es posible que estén siendo presas de sus propios temores, preocupaciones, frustraciones... No obstante, será interesante retomarlo en otro momento, y de forma calmada comentar la ofensa para evitar repetirla.
- **Teletrabajo:** Es muy probable que algunas personas de nuestro entorno (o nosotros/as mismos/as), no sepan qué va a ocurrir con sus trabajos. Otros tratarán de adaptarse a un cambio añadido como es el trabajar desde casa, o puede darse que unos/as trabajen y otros/as no. Esto puede desencadenar algún conflicto. Es importante, para prevenir enfados y discusiones, delimitar los espacios de la casa donde se va a trabajar y aquellos en los que se descansa, en función de las posibilidades, y organizar adecuadamente los horarios de trabajo y descanso.

Es necesario tener paciencia y ser comprensivos/as con nosotros/as mismos/as, pues atravesamos un momento vulnerable individualmente. Ahora, más que nunca, es importante reforzarnos positivamente los pequeños actos. Conseguir una buena relación durante este periodo, nos ayudará a reforzar nuestros vínculos familiares.

### **3.4. Prevención de conflictos familiares**

Los conflictos y discusiones forman parte inevitable de toda relación familiar y se convierten en situaciones normales y

frecuentes, originados por la existencia de diferencias y falta de acuerdo entre los miembros de la familia. Sin embargo, la convivencia obligatoria que supone para las familias la cuarentena por el coronavirus puede provocar un aumento de estas discusiones.

Resulta imprescindible aprender a resolver estos conflictos de manera adecuada ya que, en ocasiones, las dificultades de comunicación pueden provocar manifestaciones descontroladas en la interacción familiar (gritos, insultos...).

### **El papel de la ira durante las discusiones**

Lo realmente importante durante una discusión no es el motivo por el que se discute, sino cómo se desarrolla la discusión. Cuando sólo nos centramos en nuestras necesidades y nuestro punto de vista sin escuchar al otro, y no conseguimos que la otra persona nos dé la razón de manera inmediata, aparece un sentimiento de frustración que se traduce en ira y que nos va a impedir llegar a acuerdos.

La ira es una emoción que, si no se gestiona, tiende a aumentar de manera desmesurada y termina controlando nuestras acciones de manera negativa. Por lo tanto, evitar que nuestra ira aumente es la herramienta más eficaz para controlar esta emoción.

La estrategia más efectiva que existe para conseguir controlar la ira consiste en parar la discusión y establecer distancia física, ya que permanecer en ese mismo escenario de conflicto con la persona o personas con las que estamos discutiendo sólo hace que la ira aumente. Es necesario cambiar de escenario para poder focalizar nuestra atención en otros estímulos que nos ayuden a rebajar la ira. Una vez que

se ha conseguido controlar la ira, se puede volver a retomar la conversación para llegar a acuerdos de manera satisfactoria.

### ¿Qué hacer cuando la ira aumenta durante una discusión?

- ✓ Reconoce que la conversación es muy tensa por lo que no va a ser posible llegar a acuerdos.
- ✓ Emplaza a continuar la conversación cuando ésta pueda desarrollarse en un clima de tranquilidad.
- ✓ Sal de la habitación explicando que lo haces con el objetivo de facilitar que disminuya la tensión. Ante la obligación actual de tener que permanecer en casa, puedes buscar otras actividades que te ayuden a cambiar el foco de atención (escuchar música, jugar con nuestros/as hijos/as, darnos una ducha...).
- ✓ No sigas a la otra persona cuando se va a otra habitación. Respeta que es un tiempo para intentar controlar la ira.
- ✓ Lo más importante es prevenir que se produzcan las discusiones y no iniciar o seguir manteniendo una conversación si nos sentimos nerviosos.

En la situación de convivencia obligatoria en la que nos encontramos resulta imprescindible hacer un esfuerzo conjunto a nivel familiar para interrumpir los conflictos, dejando a un lado el motivo que pueda producirlos, y promover un clima de tranquilidad que fomente un cuidado emocional para todos los miembros de la familia.

### 3.5. Compartiendo cuidados y afectos

La mejor forma de cuidarse a uno mismo y a los/as demás, es ya un mantra por todos/as conocido como: #QuedateEnCasa,

además de la aplicación de medidas de higiene y de prevención adecuadas a tu estado de salud.

La permanencia en casa impone un considerable cambio en nuestro sistema habitual de vida, haciendo necesario adecuar las medidas de autocuidado a esta nueva situación. A este respecto cabe resaltar la importancia de algunos aspectos:

- **Aprovecha este momento para cuidar tus hábitos** de sueño y alimentación, haciendo uso de horarios regulares y una dieta equilibrada.
- **Organiza una rutina** que estructure tu día a día, dando cabida al cuidado del aspecto físico: no te quedes en pijama un día tras otro.
- **Incluye actividad física:** flexiones, estiramientos, yoga, etc.
- **Dedica tiempo a actividades de ocio** que te hacen sentir bien y se pueden realizar sin moverse de casa: leer, escuchar música, estudiar...
- **Utiliza estrategias de relajación** que te ayuden a superar los momentos de ansiedad y estrés. Para ello te proponemos una herramienta (móvil) para la regulación emocional de 8 sesiones Pinchar link: <http://remvolveracasa.com/>
- **Cuida tus relaciones con amigo/as y familiares:** las nuevas tecnologías te brindarán un vehículo de comunicación constante con el mundo de los/as demás.

Cuidar de los/as demás constituye en este momento una de las herramientas principales de afrontamiento de la

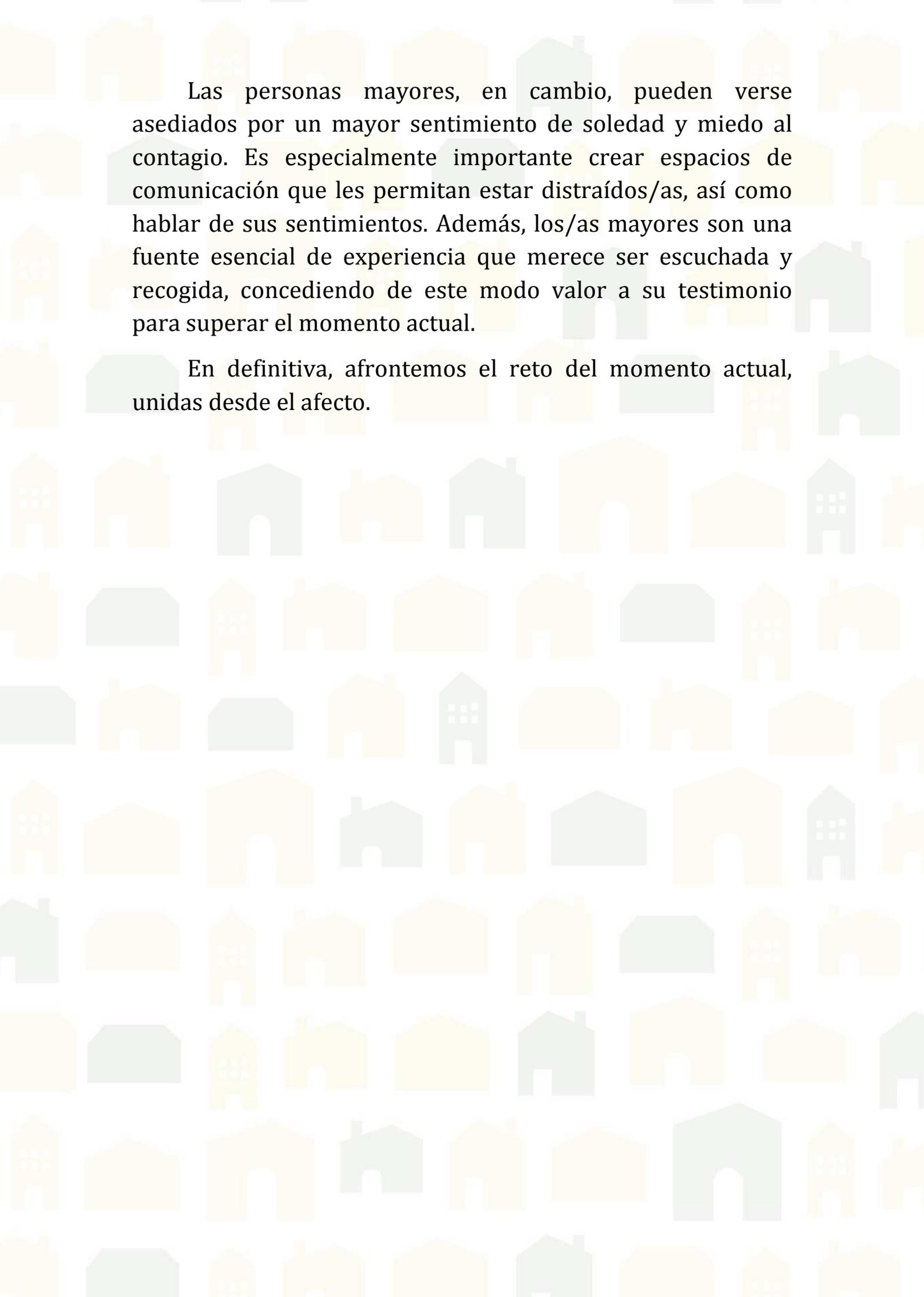
situación. Este cuidado nos permite desviar el foco de atención de la sensación de alerta permanente que la situación actual provoca en nosotros/as. Además, al dar afecto a los/as demás, nos nutrimos también del mismo, en un momento donde es esencial sentirnos acompañados/as y evitar la sensación de soledad.

### **La situación actual es una oportunidad para:**

- ✓ Ayudarnos unos/as a otros/as.
- ✓ Expresar lo que sentimos a nuestros seres queridos, esos mensajes que con el estrés del día a día quedan relegados a un segundo plano.
- ✓ Escuchar y conocer mejor a las personas que nos rodean.
- ✓ Reconocer y dar visibilidad a los aspectos positivos del otro y sus aportaciones a nuestra vida y al sistema familiar.

La práctica de estos “*cuidados y afectos*” se torna especialmente importante de cara a niños/as y ancianos/as.

Los/as pequeños/as de la casa experimentarán diferentes emociones asociadas a la situación actual que no siempre sabrán expresar y que pueden visibilizarse a través de comportamientos inadecuados. También pueden verbalizar ideas o fantasías relacionadas con la pérdida, la muerte o la enfermedad. Aprovechemos la ocasión para hablar con ellos/as acerca de cómo se están sintiendo, normalizando ciertas emociones y acoger las negativas desde el afecto y la comprensión. Escuchar y empatizar con nuestros hijos e hijas transmite un fuerte mensaje de afecto, que reforzará nuestros vínculos familiares y nos ayudará a afrontar mejor la situación.

The background of the page is a repeating pattern of stylized house icons in various colors including yellow, orange, green, and grey. The houses are simple shapes with gabled roofs and some have small windows or doors.

Las personas mayores, en cambio, pueden verse asediados por un mayor sentimiento de soledad y miedo al contagio. Es especialmente importante crear espacios de comunicación que les permitan estar distraídos/as, así como hablar de sus sentimientos. Además, los/as mayores son una fuente esencial de experiencia que merece ser escuchada y recogida, concediendo de este modo valor a su testimonio para superar el momento actual.

En definitiva, afrontemos el reto del momento actual, unidas desde el afecto.

## 4. Una oportunidad familiar

### ¿Oportunidad o desajuste?

El coronavirus nos está obligando a cambiar nuestras rutinas familiares, pero podemos verlo como un desajuste molesto a nuestros hábitos, o como una oportunidad para:

- **Reencontrarte con tus familiares, pareja y amistades.** Las prisas, el estrés diario, las obligaciones, etc. una gran cantidad de impedimentos dificultan día a día que podamos pasar un tiempo de calidad con aquellas personas que queremos y más nos importan. Prueba a disfrutar de las relaciones sin reloj y valora cómo te hace sentir y cómo haces sentir a los demás. Desempolva juegos de mesa, ponle tu música favorita, comenta el último libro/peli que te has leído, en fin, comparte y disfruta.
- **Recuperar costumbres que creemos pasadas de moda.** Aliméntate con quien convives. El desayuno, la comida y/o cena con tu pareja, tus hijas e hijos, tu madre, tu padre. Comer juntos ahora es un reto por los diferentes horarios que cada cual tiene, y sin embargo es una gran oportunidad para potenciar la comunicación familiar. Sigamos los consejos de los expertos, desconecta del coronavirus y disfruta de conversar con tu familia en un tono relajado. ¿Y si vives sola o solo? Internet nos une en estos momentos, ¡Dale uso!
- **“Lo pendiente”.** Nos pasamos el tiempo quejándonos de que no tenemos a penas tiempo para jugar con las personas más pequeñas de la casa, darnos esa ducha

relajante, llamar a quien no vemos a diario, cocinar comida elaborada en soledad o en compañía, etc. ¡Tantas y tantas cosas! ¿Te parece buen momento ahora?

- **Darnos cuenta de que echamos de menos.** Pasan los días y somos más conscientes de nuestras necesidades afectivas. Este parón obligado también nos lleva a estar más conectados con nuestras necesidades de cariño y afecto. Es una oportunidad también para estrechar y/ o recuperar lazos con las personas que convivimos. Echamos de menos a familiares que tenemos lejos y valoramos más su presencia. Es tiempo de cuidar nuestras relaciones familiares y hay infinitas maneras de demostrar que las queremos.
- **Hacer balance.** Esta experiencia nos puede servir para valorar más lo que tenemos y hacer balance de cómo estábamos hasta el momento manejando nuestras relaciones familiares. ¿Quizás había mucho enfado por situaciones no resueltas y esto nos alejaba? ¿Quizás nunca nos hemos dicho lo mucho que nos queremos por vergüenza, porque no nos educaron para expresarnos a nivel emocional? ¿Quizás estábamos últimamente con mucho estrés, muy ocupados y a la vez muy desconectados de nuestra necesidad de afecto y la de los/as demás?
- **“Los valores perdidos”.** Vamos a reflexionar sobre aquellas enseñanzas en nuestra infancia. Recuperemos todos aquellos valores que nos facilitaban la vida en familia. Respeto, tolerancia, solidaridad, confianza, cooperación, generosidad, sensibilidad, honestidad, gratitud, humildad, prudencia, responsabilidad, transparencia, perseverancia, compromiso, coherencia,

templanza. Es momento de que sumes en las relaciones familiares, los valores que te parezcan importantes.

- **Practicar habilidades sociales que nos humanizan.** La convivencia mejora cuando somos capaces de poner en práctica nuestra empatía, escucha activa, asertividad, saber hacer y aceptar cumplidos, hacer críticas constructivas y saber aceptarlas al aprender de ellas, inteligencia emocional como forma de entender y manejar nuestras emociones y las de nuestros familiares.

En resumen, dale la vuelta a esta situación y reflexiona sobre cómo disfrutar de tus relaciones familiares en un ambiente sano y nutritivo, que te llene y te aporte el sentido más que nunca de estar conectados y unidos.

Las recomendaciones contenidas en esta guía han sido elaboradas por los Centros de Apoyo a las Familias del Ayuntamiento de Madrid, los cuales continúan prestando labores de orientación y atención especializada en materia de familia durante la crisis del COVID-19, de manera telefónica y telemática.

Para más información, consulte:

<https://www.madrid.es/portales/munimadrid/es/Inicio/Infancia-y-familia/Centros-de-Apoyo-a-las-Familias-CAF-/?vgnnextfmt=default&vgnnextoid=6926df919b149410VgnVCM2000000c205a0aRCRD&vgnnextchannel=2fbfb7dd3f7fe410VgnVCM1000000b205a0aRCRD>



familias, igualdad y  
bienestar social

MADRID



Aprome