

*Cuidado de la
convivencia familiar*

Espai
PSIKOS BCN

Introducción

Las medidas para hacer frente a la situación de alarma que estamos viviendo pasan por el confinamiento en casa de los miembros de la familia durante las 24 horas del día, durante un tiempo que puede alargarse aún unas semanas.

Esta situación plantea diferentes retos tanto a nivel de intendencia (reparto de responsabilidades, manejo de espacios, horarios, uso de las instalaciones, etc.), como a nivel de gestión emocional de cada uno de los componentes de la unidad familiar.

Cada familia tiene sus propias características, desde el número de miembros que la integran, las edades, el estado de salud, las necesidades individuales, las normas... y la capacidad de afrontamiento de cada uno.

Conscientes de esa diversidad, desde Espai Psikos proponemos algunas claves que puedan ayudar para una convivencia constructiva durante esta etapa.

A nivel general

Estamos en una situación nueva, es normal que surjan emociones: impaciencia, rabia, tristeza, miedo... Para gestionarlas, te ayudará bajar el ritmo. Date tiempo para observar los retos que tu familia ha de afrontar. La calma nos conecta con la ternura.

Las emociones se contagian, las negativas y también las positivas. Respira, toma distancia para entender que está pasando y para ayudar a los tuyos a contenerse.



1.

Familias con hijos pequeños

Que es prioritario?

Cuando hay niños pequeños los padres saben bien que la prioridad es su salud y bienestar. Pero también necesitan límites claros y valores para crecer con una estructura sólida. Cualquier situación es una oportunidad para mostrarles como conectar con aquello que les conectará con la satisfacción personal: respeto, colaboración, empatía, curiosidad, amabilidad, responsabilidad, esfuerzo, perseverancia... Busca historias inspiradoras, cuentos con moraleja, pon ejemplos, hazles reflexionar....

Qué modelo queréis transmitir?

Esta crisis nos da la oportunidad de reflexionar sobre el modelo parental

¿Que será útil para ellos en el futuro, aquello que les funcionará tanto en momentos de éxito como los de pérdida?

¿Cómo puedo enseñarle a ser responsable de sus decisiones, a esforzarse desde la propia motivación, a vivir desde la calma y la armonía?

Recuerda

La felicidad de un niño depende en gran medida del autoconcepto que va construyendo en base al desarrollo de sus habilidades (sociales, cognitivas, emocionales) más que de los premios o regalos que puedas darle. Aprovecha este tiempo para hablar con él/ella, preguntarle como se siente, para hacerle reflexionar sobre sus decisiones, para enseñarle a superar la frustración con paciencia, esperanza, sentido del humor... y mucha ternura.



2.

Famílias con hijos adolescentes

Qué es prioritario?

Durante la adolescencia cada individuo busca su propia identidad. Es un periodo de intensos cambios a nivel neurofisiológico lo que incide profundamente en la conducta. Muchos padres se sienten impotentes delante de esos hijos que se han vuelto auténticos desconocidos.

Reflexiona sobre lo que es prioritario y prioriza todo lo que pueda ayudar a vuestra comunicación: escucha, paciencia, dejar a un lado los reproches,...

Negocia

- Busca un momento de calma
- Habla con él no solo de lo negativo, reconoce los esfuerzos que hace
- Plantéale lo que necesitas, pregúntale como lo ve, que opina, que podéis hacer...
- Se paciente, dale espacio, si no responde, recuérdale que esperas una respuesta
- Ofrécele ayuda

Recuerda

- Tu hijo/a adolescente ha tenido experiencias muy diferentes a las tuyas. Es normal que su comportamiento también sea distinto.
- Muchas de las cosas que insistes en transmitir, ya las sabe. No las hace porque necesita experimentar por su cuenta.
- No cierres los canales de comunicación. Si la emoción te supera, déjalo para otro momento.

3.

La relación de pareja

Que es prioritario?

¿Cómo era vuestra relación antes de la crisis? ¿Había una buena comunicación?

Muchas parejas viven juntas vidas separadas. Adaptadas, funcionales, pero con pocas vivencias gratificantes.

Quizás este tiempo juntos pueda ser una oportunidad para escucharos más, para abandonar la crítica como forma de comunicación y centrarse en lo que os une.

Escucha

Esa persona con la que convives, posiblemente tiene aspectos que te resultan difíciles de aceptar, reacciones que te enervan, ... También seguramente estar a su lado tiene compensaciones, valóralo. En ocasiones, tener dos versiones de una misma situación nos da la oportunidad de ser más creativos, prueba a escuchar...

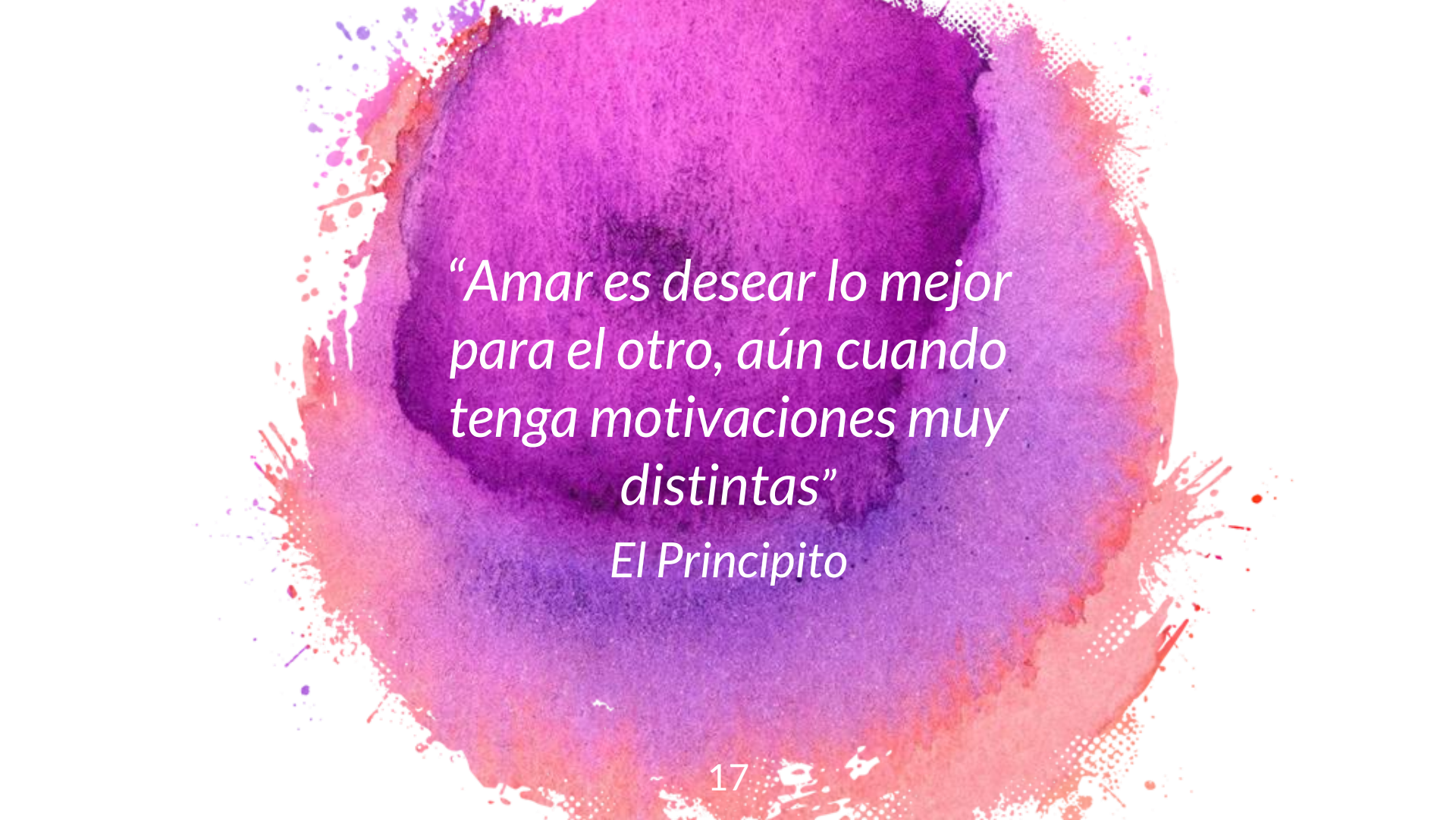
Recuerda

- La persona con la que convives a pesar de esos momentos difíciles, sigue apostando por la relación.
- Tiene también sus necesidades, sus sentimientos de duda y fracaso y anhela ser feliz, igual que tu
- Si necesitas algo de esa persona, explícalo, honestamente, pide ayuda, no exijas, seguro que si está a su alcance lo hará.
- No olvides agradecer aquello que hace por ti.

Las relaciones familiares

Son la base de nuestra vida. Cuidarlas con amabilidad, ternura, nos hará sentir bien.

Cuando surja el conflicto, considéralo una oportunidad para aclarar las diferencias y buscar soluciones que puedan ser razonables para todos. No impongas tu punto de vista, date tiempo para ver que opciones hay.



*“Amar es desear lo mejor
para el otro, aún cuando
tenga motivaciones muy
distintas”*

El Principito

Espai Psikos
Centro de Psicología y Acompañamiento Emocional
Mindfulness y Compasión

Contacto:

info@espaipsikos.com

Tel. 619 164 766

Durante el periodo de alerta mantenemos consulta a través de Skype y Videoconferencia.

Síguenos en Facebook:

www.facebook.com/lola.gonzalezmoya.3
www.facebook.com/espaipsikos/