

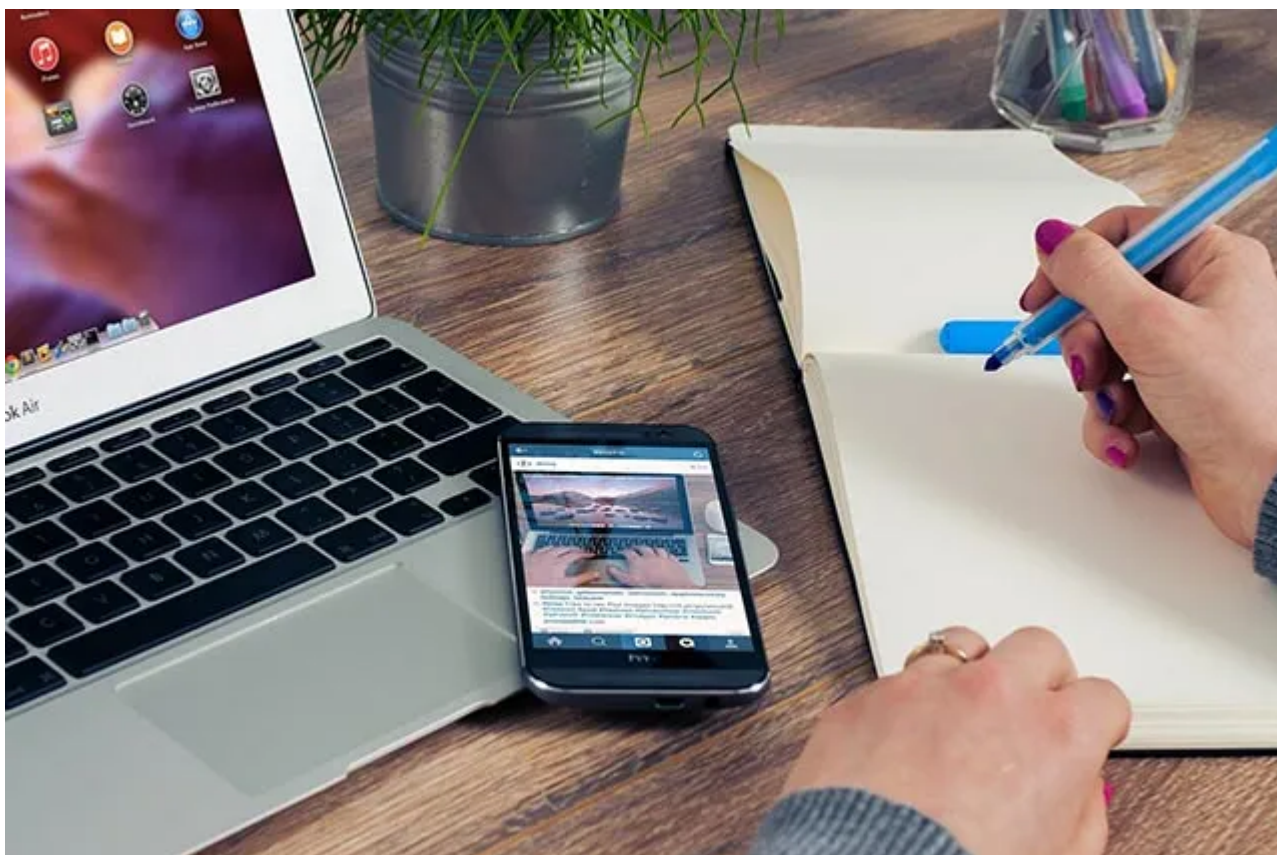
¿Cómo sobrevivir a la familia en tiempos de cuarentena?



Aquí te dejamos unos tips para que puedas explotar tu creatividad y tu ingenio.
05/06/2020

Esta cuarentena ha sido un desafío para todos. Es por ello que **Alicia Álvarez Aguila, psicóloga del [Tec campus Veracruz](#)**, tiene un consejo para **sobrevivir a tu familia durante esta cuarentena.**

Educar, entretener, cuidar, hacer las labores del hogar, hacer home office, cuidar la economía, compartir espacios, controlar las emociones, entre otras no ha sido fácil para nadie.



En algunas personas, **la cuarentena** está provocando conductas como irritabilidad, preocupación, agotamiento, indecisión, ansiedad, insomnio, miedo, frustración, alimentación inadecuada. Los niños en especial pueden expresarlo a través de la irritabilidad, pesadillas, berrinches.

“La receta para sobrevivir a la familia en este tiempo de cuarentena es el amor y la fe” señaló la **psicóloga Alicia**.

La cuarentena puede verse como un riesgo o como una oportunidad. Y la forma en que la tomemos tiene que ver con nuestra forma de llevar la vida antes de la contingencia y durante la contingencia.

Reflexionemos sobre lo que nos quiere decir a nuestras vidas y lo que queremos que nuestra familia aprenda de esta situación.

Algunas **estrategias** que podemos implementar son:

- Prepararte para tu día a día.

- Arréglate, no para salir, sino para disfrutar de tu día.
- Dialoga sobre tus emociones y escucha al otro.
- Pon horarios para la diversión, las tareas de casa, la escuela y el trabajo, para estar con tu pareja y contigo mismo.
- Permítete aburrirte, porque en ese momento explota tu creatividad.
- Cuida tu alimentación.
- Reúnete con tu familia a la hora de la comida, recuerda que la casa es de todos.
- Experimenta cosas nuevas en familia.

Viktor Frankl dice *“Cuando ya no tenemos posibilidad de cambiar una situación, tenemos el desafío de cambiarnos a nosotros mismos”*.



Así que cuando te preguntes cuándo saldremos de esto y por qué está pasando esto. Recuerda que es algo que no podemos cambiar, pero sí tienes la posibilidad de cambiar la forma en que saldrás tú y los tuyos de la cuarentena.

Otro punto importante es prepararte para el regreso y ante esto estarás nuevamente enfrentándote a una decisión.

Tener miedo y regresar sin aprendizaje o regresar lleno de amor familiar y fortaleza y con aprendizaje.

“La receta para sobrevivir a la familia en este tiempo de cuarentena es el amor y la fe” señaló la **psicóloga Alicia para [CONECTA](#)**.

LEE TAMBIÉN:

