



## ¿CÓMO LOGRAR UNA FAMILIA TRANQUILA Y FELIZ DURANTE ESTE TIEMPO DE CUARENTENA?

DEPARTAMENTO DE CONVIVENCIA Y  
PSICORIENTACIÓN





Todos los seres humanos pertenecemos a un grupo social llamado FAMILIA, en la que vivimos diferentes momentos de amor, felicidad, comprensión y otros valores que nos permiten vivir en armonía y felicidad.

Debemos tener en cuenta que cada familia es única e irrepetible, con propósitos, metas y procesos diferentes, pero es allí donde los valores se desarrollan. Esos valores son el respeto, la comprensión, la empatía, sinceridad entre otros.





**Ahora  
queremos  
compartir con  
ustedes algunas  
píldoras para  
tener una  
familia feliz y  
en armonía.**





Amar y en familia significa estar atento a los requerimientos del otro, pero siempre y cuando no nos convirtamos en los cómplices de los caprichos y rabietas de nuestros hijos.



Es saber y conocer al que forma parte de mi familia partiendo del acercamiento continuó, lleno de abrazos y besos.

## 1. Afecto

pues estos son los que nos ayudan a crecer como personas y unificar la vida familiar.

Lo más importante de la vida familiar son todos y cada uno de los momentos que podemos compartir con nuestros seres queridos, es poder guardar y recordar esos instantes de vida, los cuales ayudan a fortalecer el conocimiento y comunicación y sobre todo el desarrollo de la confianza y respeto entre padres e hijos. Apliquemos la regla de oro, la cual dice:

“lo importante no es la cantidad de tiempo si no la calidad que brindemos de él”.



## 2. Vivir Experiencias

La comunicación es la parte más importante en la relación de padres e hijos, en la cual, hay que diferenciar hablar a los hijos de hablar con los hijos.

### 3. **Comunicación Asertiva**

Se debe tener en cuenta que es tan relevante lo que se dice como la forma en que se dice.



Es fundamental como padres, saber escuchar con atención y empatía evitando la interrupción y sobre todo demostrando respeto por la opinión del otro.

Como padres debemos tener en cuenta que vivimos en una sociedad en donde evidenciamos diferentes dinámicas sociales, las cuales nos conllevan a desarrollar diversos pensamientos

*Por tal motivo nos sentimos en la necesidad de desarrollar más el oído, la escucha para atender las necesidades, ideas y opiniones de nuestros hijos.*

Siempre con la intención de poder orientarlos al desarrollo su propio conocimiento.

## 4. La Flexibilidad y la adaptación



Por tal motivo es importante no ser autoritarios e imponer nuestras propias ideas sino, llegar a acuerdos en donde las dos partes se sientan conformes y satisfechas.



Cada uno de nosotros en los hogares somos el ejemplo para nuestros hijos, ellos tienden a seguir las conductas que tenemos, por lo tanto, debemos ser ejemplos de buenos modales y valores para que ellos sean la réplica de lo que les damos.



**5. Somos  
el ejemplo**

## **6. Normas Claras**



La familia es la primera sociedad en la que participa un niño, por tal motivo es importante tener claras las normas dentro de la dinámica familiar, ya que ellas ayudan al ser humano a desarrollar su seguridad, autonomía, cooperación y aporta en gran medida a su madurez para su vida adulta.

## **7. Orientar sus emociones**



Los primeros maestros de las emociones de un niño son sus padres.

## **8. Ideas Claras y constantes**



**Ser coherente día a día con lo que se trabaja con el niño, las normas y reglas no pueden variar, así se generan problemas disciplinarios en ellos.**



# 9. Disciplina sin abuso Y con respeto

el castigo físico genera más agresividad, por tal motivo no se debe llegar a este punto, debemos siempre llegar a acuerdos con ellos.

*Respetar a los hijos es suponer lo que ellos son capaces de hacer partiendo de sus propias habilidades*

*Esto les ayuda a desarrollar sus propios recursos y se sientan seguros de vivir su propia vida..*



**“LA FAMILIA ES EL LUGAR DONDE COMIENZA LA VIDA Y EL AMOR NUNCA ACABA”.**





**Gracias por tu atención**