LO POSITIVO DE ESTAR EN CASA

Pandemia COVID-19

Hace un tiempo atrás cuando en la mayoría de los hogares del país las familias llevaban rutinas vertiginosas que no daban espacio a conectarnos con lo más importante… nosotros mismos y nuestras amadas familias hijos y personas con las cuales vivimos.
Y así pasamos de tiempos en los cuales añorábamos tener la oportunidad para compartir y disfrutar momentos de calidad, a tiempos en los cuales la obligación social y gubernamental por la crisis sanitaria a provocado estrés al enfrentar una Pandemia (COVID-19), y lo que conlleva en las diferentes áreas de nuestro protagonismo como adultos responsables de cada familia u hogar.

A modo de seguir entregando herramientas que nos permitan encontrar aspectos positivos de esta crisis sanitaria, creemos importante resaltar aspectos que por momentos son pasados por alto e incluso pasan desapercibidos. Hoy es el momento en el que debemos más que nunca fortalecer nuestros vínculos entre padres e hijos y también todos los integrantes del hogar.
A continuación, entregaremos sugerencias para mejorar la comunicación y vínculos de confianza.

Para más información sobre este tema, material adicional o preguntas, no dudes en contactarnos al correo: hpvcontesta@gmail.com

Desayuno – Almuerzo – Cena

En estos momentos las familias se reúnen, por lo mismo abrir canales de conversación en temas de importancia y otros de menor relevancia, siempre en armonía y no en modo demandante. Hoy por hoy la tecnología no permite hablar y en este espacio es vital el dialogo, la normativa permitida, la reflexión y debate de contingencias que nos involucran a todos como integrantes de un sistema social.

Ver películas

Elegir una película de una temática a elección permite la conexión de intereses, así como la programación y preparación de un espacio, snacks y entregarse un tiempo en conjunto que permitirá vivir diversas emociones liberando incluso endorfinas si así se permite.

Check list del día

Son las preguntas más sencillas que nos permite sorprendernos y saber cómo fue el día o cuáles son las principales preocupaciones.

- ✓ ¿Qué fue lo mejor del día?
- ✓ ¿Qué fue lo peor del día?

Leer

Siempre puede ser una idea el leer en conjunto en algún momento del día, oportunidad que permita la recreación, la relajación y el comentar temas de importancia de acuerdo a intereses personales, siempre motivando el gusto por el leer, la creatividad y compartir experiencias de lecturas que padres realizaron hace mucho tiempo y hoy se mencionan ideas afines.

Escuchar música

La música conecta de manera interna a nivel de cognición y externa al bailarla, siempre puede ser utilizada recreativamente permitiendo la emoción. El compartir gustos musicales pasados y actuales crea un vinculo de acuerdo a gustos personales, el intercambiar listas de música e incluso discos nos permite el ser cada vez más cercanos en nuestra historia y desarrollo, de este mismo modo nos da la oportunidad de conocer más de nuestros hijos con sus respectivas motivaciones.

Cocinar juntos

Todos tenemos gustos diferentes de alimentación, es por esto que entregar la oportunidad de cocinar y compartir esta habilidad podría generar en niños y jóvenes empatía, autonomía y confianza, mejorando habilidades manuales personales y alimentación saludable tan importante en el desarrollo.

De este modo creamos hábitos positivos para una etapa posterior, además de hace consciente la dificultad del responsable de preparar alimentos y comidas cuando estas no son del gusto de todos en el hogar.

Decorar espacios de tu casa

Hacerlos participar en cambios del hogar en general, hace creer que su opinión si es importante y escuchada, además favorece pertenencia y trabajo colaborativo en tareas de jardín, pintura, orden y otros.

Volver a los juegos de mesa

Es una manera diferente a la actual de obtener recreación de calidad, este tipo de juegos entregará la oportunidad de ver una diferente opción de diversión presencial en conjunto, el reír, el aprender, el comunicar influirá en su modo futuro de interactuar con los demás.

Padres con habilidades manuales

Una buena opción es crear una entretención en base a tutoriales u ideas sacadas de internet donde los niños y adolecentes tendrán la oportunidad de ser creativos en su máxima expresión fijando su atención principalmente en lograr la tarea indicada olvidándose en lo absoluto otras preocupaciones.

Ver fotografías

En la actualidad la tecnología nos permite tener una gran cantidad de material audiovisual, por lo mismo debemos utilizarlas para entregar una historia a nuestros contenidos familiares, de este modo niños y adolecentes podrán ver en cada fotografía las diferentes etapas de la vida tanto de padres como de hijos, entregando oportunidad de comunicar experiencias, aumentar pertenencia familiar y continuar con el intenso proceso de estrechar vínculos conociéndonos y entendiéndonos más.

Todas estas actividades anteriormente mencionadas ayudan a favorecer el vínculo familiar entre los integrantes del hogar y ayudaran a mantener una mejor comunicación permitiendo detectar necesidades inmediatas.

Para más información sobre este tema, material adicional o preguntas, no dudes en contactarnos al correo: hpvcontesta@gmail.com