




# TIPS PARA SER MÁS FELICES DURANTE ESTA PANDEMIA.



PSICÓLOGA DANIELA CAROCA VENTURA

ENCARGADA DE CONVIVENCIA ESCOLAR SANDRA NAVARRO FLORES

A circular wreath of colorful flowers, including pink, yellow, and purple blooms, is centered on a light blue background. The wreath is composed of various flower types, some with green leaves. The background is decorated with several realistic water bubbles of different sizes, some with highlights and shadows, scattered around the wreath.

**La motivación es  
lo que te pone en  
marcha, el  
hábito es lo que  
hace que sigas.**

# ESTABLECER ACUERDOS

Entre los adultos hablar largo y tendido sobre los retos, las dificultades y las oportunidades que puede brindar esta situación. Contemplar las necesidades de cada persona con las que convivís y las fortalezas que cada persona puede aportar para sobrellevar la situación.



Llega a acuerdos explícitos acerca de las tareas de cada uno, de los roles que cada persona puede asumir para contribuir de la mejor manera a esta situación. Y también establecer acuerdos a corto plazo e ir renegociándolos sobre la marcha.



# DISFRUTA DE TU HOGAR



Aprovecha estos días para ser parte de tu hogar, para ser feliz en tu casa. Para ello es importante tener cierta estructura, seguir nuevas rutinas que se complementen. Estas deben incluir actividades en solitario y en compañía es importante crear un ambiente en el que sentirse protegido y a gusto.

Las actividades prácticas como bailar, hacer ejercicio, dibujar, tocar algún instrumento o cualquier trabajo manual puede ayudar a que el desánimo y la frustración no aparezcan. Tener una actitud pasiva como ver series y televisión puede afectar negativamente al estado de ánimo a largo plazo.





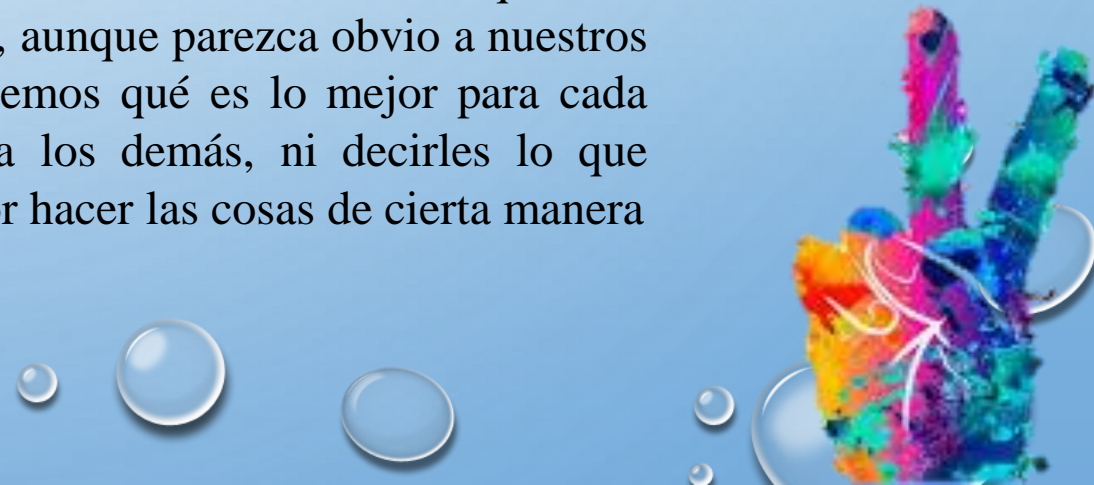
Para vivir en armonía es clave ser flexible y ponerse en lugar del otro. Durante el confinamiento más que nunca se ha de intentar priorizar la armonía en lugar de querer tener razón.



## PRACTICA LA TOLERANCIA

Es una situación nueva.

Estar abierto a que las personas con las que convives se comporten de manera inesperada, distinta. No sabemos qué va a ser lo mejor para cada persona, aunque parezca obvio a nuestros ojos, la verdad es que no sabemos qué es lo mejor para cada uno. No intentes convencer a los demás, ni decirles lo que tienen que hacer o culparles por hacer las cosas de cierta manera





Sé consciente de lo que transmites con tus palabras y con tus actos a las otras personas. No tomes las cosas por sentado y escucha al otro con respeto. Ante los desacuerdos, sigue hablando. No hay que dar un portazo, sino mantener las vías de comunicación abiertas.

Escucha a los niños, pregúntales cómo se sienten y sostenles en su miedo o emoción. Permíteles que sientan sus emociones.

Si te muestras transparente y abierto, invitas a otras personas a serlo. Cuida mucho lo que dices. Ve más allá de las palabras.



# ESCUCHA AL OTRO




# CUIDEMOS LAS EMOCIONES

Los pensamientos dan lugar a las emociones y desde esas emociones actuamos diseñando nuestro futuro.

Cuando estamos apegados a los pensamientos estresantes, cuando los creemos, no somos capaz de observarlos, pueden tener lugar emociones difíciles (estrés, rabia, tristeza o miedo) y actuamos guiados por esa emoción reaccionando ante esa persona o situación.

Es importante tratar de tener paz mental, esto permite que la pensamientos estresantes se distancie entre sí y haya momentos de silencio, en el cual podamos descansar y reflexionar.





**Cambia tus  
pensamientos y  
cambiarás tu  
mundo**