

## **C**omunicación

Acordad tiempos de comunicación en familia. Aprovechad los momentos de las comidas para hablar más de temas de vuestro interés que de las noticias que nos llegan estos días de los múltiples medios de comunicación.

## **O**cio

Buscad momentos para jugar con vuestros hijos/as, así como para fomentar el juego individual. Es tan importante respetar los momentos de ocio de los hijos/as como los vuestros.

## **N**ecesidades

Bajad el nivel de exigencia. Pensad que no todos tenemos las mismas necesidades, ni las mismas prioridades. Estamos viviendo una situación extraordinaria y ser flexibles nos ayudará a que todo sea más fácil.

## **V**alores

Es buen momento para trabajar con nuestros hijos/as el valor de la responsabilidad, la solidaridad, la cooperación, la tolerancia, la empatía, el respeto a los demás, a la norma y al espacio de cada uno.

## **I**nnovación

Hacer uso de nuestras habilidades artísticas y creativas nos ayuda a desconectar temporalmente de la realidad que nos rodea. Aprovechad para cocinar lo que más os gusta, hacer manualidades, dibujar, pintar, coser, hacer bricolaje, etc.

## **V**igilad

Sois un modelo para vuestros hijos/as. Tan importante es ser realistas con la situación como hacerles ver que todo pasará y que, con la ayuda de todos, recuperaremos la normalidad en nuestras vidas.

## **E**scucha activa

Procurad escuchar las preocupaciones de todos los miembros de la familia. Hacedlo con atención plena y poniéndose en el lugar del otro. Escuchad para comprender, no para responder.

## **N**ormas

Sin normas no hay convivencia. Aún así, nos tenemos que adaptar a la nueva situación. Los niños necesitan movimiento. Valorad establecer unos momentos y unos espacios para dar respuesta a esta necesidad.

## **C**onsenso

Dentro del mismo hogar no todos actuamos ni pensamos de la misma manera, por eso deben existir una serie de acuerdos que faciliten la buena convivencia. Pactad entre todos el menú semanal, horarios para ver la TV y otros aspectos que requieran aprobación por parte de toda la familia.

## **I**nquietud

La necesidad de estar informados es positiva, siempre que seamos críticos y selectivos. Un exceso de información aumenta nuestros inquietudes y preocupaciones. Para evitarlo debemos descansar bien y que nuestro hogar sea un espacio libre de tensiones.

## **A**nticipación

Estamos viviendo unos días de altibajos emocionales compartiendo las 24h del día con el resto de familiares. Es inevitable que los conflictos surjan, incluso en los momentos menos esperados. Para evitar estos pequeños conflictos procurad avanzar a las situaciones que los pueden generar.