



Carmen Yuguero  
Psicóloga y Trabajadora Social

## Consejos psicológicos para una convivencia saludable



Saquemos ventaja al coronavirus  
COVID-19

La situación de alarma que se ha producido puede ser gestionada de forma eficiente si todos tomamos partido en ello.

Para ello, procurad que la situación no sea el único motivo de comunicación y sea lo principal escuchado en vuestra familia: evitad tener la televisión encendida todo el día con noticias para evitar la sobreinformación y que vuestros hijos se contagien de vuestra preocupación.

Si en algún momento os sentís sobrepasados, sed ejemplo para vuestros hijos y retiraos hasta que sea posible una comunicación saludable y respetuosa.

Puede ser un momento de fortalecer los lazos familiares y así se lo podéis explicar a vuestros hijos.

Como familia:

Podéis organizar un horario laboral para vosotros y para vuestros hijos.

Podéis aprovechar esta situación para favorecer en los hijos la autonomía, delegando actividades colaborativas en las tareas de la casa:

- Hacer la cama,
- Colaborar en elaboración del desayuno,
- Limpiar habitación....etc.



Se incluyen todos los días de la semana y los fines de semana en el horario para los adultos y menores,

que incluya las tareas de colaboración de la casa (teniendo en cuenta si tienen clases online y deberes que realizar).

Incluir descanso para el almuerzo a media mañana.



Al final de la mañana, participar en las



© CanStockPhoto.com - csp46212939

recetas de comida, poner la mesa... aquellas tareas cotidianas que puedan favorecer su autonomía y madurez.

Permitir un tiempo de juego individual (podría ser tablet, ordenador) si se han cumplido con las tareas asignadas.



Después de comer, realizar tareas como leer, jugar: juegos de mesa más tranquilos, manualidades.



Tiempo de siesta para los más pequeños.

También podemos dedicar un tiempo al día para revisar cajones, armarios y juguetes para retirar.

A media tarde, merendar.

Es necesario tener un tiempo de hacer ejercicio: una hora de baile al día viene bien para sacar la energía que las personas con TDAH tienen y favorece que las emociones se equilibren al ritmo de la música.



designed by freepik.com

Actividades como karaoke, juegos en familia, favorecen la comunicación en la familia y la cercanía: risas en familia.



Después, tiempo individual: videos, películas, juegos.... etc. También tiempo para autocuidado de cada uno: aquello que no hacéis por falta de tiempo.

## Aseo



# Cena



Lectura o actividades tranquilas que favorezcan el sueño.

Actividad de meditación en familia.

Todos podéis presentar miedo, irritabilidad, angustia, ansiedad, preocupación, problemas de sueño....

Si como adultos normalizáis vuestras emociones, vuestros hijos se podrán



sentir más seguros para mostrar las  
suyas.

Mensajes positivos que ayuden a  
vuestros hijos y no les sobrecargue  
emocionalmente a ellos ni a vosotros  
para que la convivencia no se vea  
afectada. Hablad con vuestros hijos del  
valor del esfuerzo que estáis haciendo.  
¡¡¡Dejad de lado los mensajes  
alarmistas!!!

Mucha paciencia para que la convivencia  
se haga más sencilla y menos conflictiva.

Cualquier tema de asesoramiento  
**puntual** que necesitéis (servicio gratuito).  
no dudéis en comunicarme conmigo:  
[cyuguero@psicologavalladolid.es](mailto:cyuguero@psicologavalladolid.es) y 615  
701 952 a través de whatsapp

*Este servicio no sustituye a ninguna terapia ni tratamiento, sino que su fin es despejar dudas e intentar calmar la ansiedad y estrés causado por esta situación tan desconocida como inesperada.*

Entre todos podremos superar esta situación de crisis y salir reforzados de ello.