

Decálogo para afrontar la crisis del Coronavirus

EN FAMILIA

- 1. Somos ejemplo:** si quieres que mantengan la calma, mantenla tú primero. ¡Recurrir al humor!
- 2. Cuenta la verdad:** explica de forma serena y sencilla la situación. Te sorprenderá su sentido común.
- 3. Reunión familiar:** elaborad nuevas normas para esta situación. Si participan, colaborarán más.
- 4. Rutinas:** preparad una nueva rutina, deja que den ideas y llegad a acuerdos. Seguidla con flexibilidad.
- 5. Juego y ejercicio:** permite el juego libre, ofrece opciones e introduce actividades como el baile.
- 6. Conexión:** somos su figura de referencia. La atención es una necesidad, no un capricho.
- 7. Seguridad:** si mostramos inseguridad su cerebro se pondrá en modo alerta y estarán más irascibles.
- 8. Conecta y educa:** valida sus emociones, permítelas y empatiza. Trátales como te gustaría que te tratarán en su lugar.
- 9. Se coherente y flexible:** sigamos las normas pero haz que prevalezca la comprensión ya que estamos en una situación difícil y nueva.
- 10. Rectifica:** si hemos sido injustos o hemos perdido los papeles, pidamos perdón, ellos aprenden con el ejemplo.

