

# TEMA DE HOY: ¿CÓMO CUIDAR A LA CONVIVENCIA FAMILIAR EN CUARENTENA?



MACARENA MORÁN F. / ASISTENTE SOCIAL  
MÓNICA ARETIO U. / ASISTENTE SOCIAL  
EQUIPO PSICOSOCIAL COLEGIO ISABEL RIQUELME.

Queridas Familias: Muchos de nosotros no habíamos vivido nunca una situación parecida y la incertidumbre y el miedo por lo que está ocurriendo en todo el mundo, pueden alterar nuestros estados de ánimo y tener un impacto en la convivencia de nuestra familia.

Por esto durante esta semana queremos entregarles algunos consejos que le faciliten mejorar la convivencia familiar así como algunos tips para el cuidado de las relaciones entre sus miembros.



MACARENA MORÁN F./ ASISTENTE SOCIAL  
MÓNICA ARETIO U./ASISTENTE SOCIAL  
EQUIPO PSICOSOCIAL COLEGIO ISABEL RIQUELME.

# ¿CÓMO PODEMOS MANTENER UNA BUENA CONVIVENCIA.?



## COMPARTIR LAS TAREAS DEL HOGAR.

Las tareas no tienen porque ser una carga, si se comparten de manera equitativa y con la participación de toda la familia. Así lograremos una convivencia más armónica.



MACARENA MORÁN F./ ASISTENTE SOCIAL  
MÓNICA ARETIO U./ASISTENTE SOCIAL  
EQUIPO PSICOSOCIAL COLEGIO ISABEL RIQUELME.

# ¿CÓMO PODEMOS MANTENER UNA BUENA CONVIVENCIA?



## SILENCIA TU CELULAR EN ALGUN MOMENTO DEL DIA.

Estamos en un momento en el que recibimos muchos mensajes y llamadas de familiares, amigos y desconocidos. Esto nos hace estar permanentemente atentos al celular, y es fundamental desconectar en algún momento y apagarlo para tener un rato de tranquilidad. Esto nos permitirá estar mas alerta a lo que sucede dentro de nuestro hogar.



# ¿CÓMO PODEMOS MANTENER UNA BUENA CONVIVENCIA.?



## PONER HORARIOS PARA CADA TAREA DEL DIA.

Establecer tareas y un horario para cada miembro de la familia ayuda a mantener el orden y entusiasmo por cada tarea. Es sumamente importante que todos tengamos una tarea definida dentro del hogar, incluso el mas pequeño del hogar pues siempre existe una tarea adecuada dependiendo la edad de nuestros hij@s.



MACARENA MORÁN F./ ASISTENTE SOCIAL  
MÓNICA ARETIO U./ASISTENTE SOCIAL  
EQUIPO PSICOSOCIAL COLEGIO ISABEL RIQUELME.

# ¿CÓMO PODEMOS MANTENER UNA BUENA CONVIVENCIA?



## EVITA LA SOBREENFORMACIÓN.

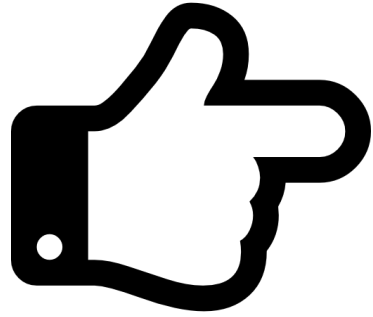
La sobreinformación que puede generar muchísima ansiedad. Para cuidarnos, evitemos estar con la tele encendida todo el día escuchando noticias sobre el coronavirus. Por eso elige horarios para informarte y hazlo siempre de fuentes oficiales.



MACARENA MORÁN F. / ASISTENTE SOCIAL  
MÓNICA ARETIO U. / ASISTENTE SOCIAL  
EQUIPO PSICOSOCIAL COLEGIO ISABEL RIQUELME.

Y recuerda... lo mas  
importante.





NO OLVIDES.

CUANDO NECESITES ORIENTACIÓN PUEDES ESCRIBIR A  
NUESTROS CORREOS:

MACARENA.MORAN@COLEGIO-ISABELRIQUELME.CL

MONICA.ARETIO@COLEGIO-ISABELRIQUELME.CL





**FORMAR PARA LA VIDA,  
EDUCAR PARA CRECER**

