

Consejos para una buena convivencia en el hogar

Como sabemos, las relaciones familiares no siempre son fáciles. Aunque podemos estar muy a gusto con nuestra familia, a veces en el contexto familiar surgen de manera natural disputas, discusiones, conflictos y malentendidos.

Los pequeños “roces” del día a día, la convivencia, las tareas de la casa, los espacios compartidos, la personalidad de cada uno/a, etc., pueden generar ciertas situaciones problemáticas.

En esta situación excepcional todos esos roces se pueden magnificar ya que tenemos que estar muchas horas con las personas con las que convivimos.

Vamos a ver una serie de consejos para que la convivencia en estos momentos sea más llevadera.

Distribuir bien las tareas del hogar

Lo mejor es que toda la familia se una para llevar a cabo dichas tareas de manera justa y responsable. Lo conveniente es establecer las tareas teniendo en cuenta la edad, para así adecuar el trabajo a las circunstancias de cada persona. Que tengan claro qué cosas deben hacer y cuándo (sobre todo para evitar disputas y discusiones), a través del previo acuerdo entre los miembros de la familia, esto puede facilitar la convivencia, porque se trabaja como un equipo y el hecho de tener responsabilidades siempre es beneficioso para la autonomía personal.

Establecer normas

Otra pauta que intenta dar respuesta a cómo mejorar la convivencia familiar consiste en establecer ciertas normas dentro del hogar. Las normas se pueden acordar entre toda la familia

Fomentar una comunicación sana

Muchas veces, sobre todo cuando llevamos mucho tiempo viviendo con alguien, y más en estas circunstancias excepcionales como las que estamos viviendo, podemos mantener interacciones comunicativas inadecuadas. Esto quiere decir: hablarle mal a la otra persona (a veces sin darnos cuenta), no escucharla, no mostrar interés en lo que nos explica, etc.

Si aprendemos a comunicar de forma correcta, a escuchar y a estar atentos a lo que nos explican, todo ello puede mejorar la convivencia familiar, ya que el ambiente será más distendido y más respetuoso entre los miembros de la familia y se sentirán más cómodas/os para expresar lo que sienten y lo que no les gusta, tratando de buscar consenso, comprensión y apoyo.

Evitar las discusiones

Aunque siempre surgen problemas, una cosa es intentar resolverlos y otra muy distinta discutir, cosa dañina para la convivencia familiar. Las discusiones afectan a todos los miembros de la familia.

Si en algún momento sentimos que estamos nerviosos o nerviosas debemos tomarnos un tiempo hasta que notemos que nos relajamos. Sólo entonces volveremos a encarar el problema con calma y sensatez.

Buscar momentos para hablar

Buscar espacios del día para hablar con el resto de la familia. Lo ideal es proponer una hora al día, donde la familia se reúna, que se disponga de un pequeño espacio para que cada persona exprese cómo se siente, sobre todo en estas circunstancias especiales. La comunicación es una herramienta esencial de creación de bienestar en los grupos, que aumenta la confianza y permite fortalecer el vínculo entre los miembros.

Expresar las emociones

Si somos capaces de expresar en nuestra familia los sentimientos que van surgiendo, hay más posibilidades de que el resto nos entienda y apoye cuando lo necesitamos. Lo importante es crear un ambiente de confianza, sin mentir u ocultar, para facilitar y preservar los vínculos.

Mostrar cariño

Como hemos dicho antes, es importante que haya en la familia lugar para expresar las emociones. No obstante, también es necesario acompañar con gestos (abrazos, besos, etc.), lo que les queremos expresar para que sientan más seguridad, apoyo y cariño.

Saber pedir perdón

No es fácil, en absoluto, pero es imprescindible para una convivencia familiar sana, sobre todo en estas circunstancias en la que estamos conviviendo con la familia 24 h sin poder salir. Hay que vencer el orgullo,

Usar el sentido del humor

El humor y las bromas promueven un clima positivo, donde predomina la comodidad y la tranquilidad.

Ser agradecido/a

Es muy valiosa la gratitud entre los familiares. Es importante para mantener nuestras relaciones y hacer más amena la convivencia que valoremos los esfuerzos que hacen los/as demás por nosotras/os. Reconoce las acciones de los otros miembros de tu familia, aprécialos y agradece de corazón.

Dedicar tiempo a la familia

Aunque en esta situación que estamos viviendo pasamos 24 horas del día con nuestras familias, uno de los problemas es que no se dedica suficiente tiempo a compartir, cuando es de suma importancia hacer actividades en conjunto para mejorar y desarrollar la convivencia.

Es necesario tener momentos en los que poder compartir ocio que unan a la familia. y también puede ser una buena opción buscar un día de la semana “fijo” para realizar dicha actividad. Lógicamente, tiene que ser una actividad que guste a todos/as.

Construir rituales familiares

Rituales que se elijan entre todos los miembros de la familia. Se establece un día concreto de la semana para cada ritual, de esta forma no todos los días en esta cuarentena nos parecerán lo mismo.

Con el tiempo se volverán gratos recuerdos de estos días en casa. Estos rituales no deben ser rígidos ni obligatorios, pues lo único que producirá es que lo vean como un mal momento que tienen que pasar con la familia y no como una experiencia que los unirá.

Compartir comidas/cenas

Una de estas actividades puede ser acordar al menos uno o dos días a la semana para comer o cenar en familia. También cocinar en familia es una buena manera de fortalecer las relaciones.

Además, para que este tiempo compartido sea tiempo de calidad, un consejo es guardar los móviles antes de empezar a comer o cenar (y que no se utilicen mientras se está en la mesa).

Compartir historias

Aprovecha para conocer realmente a las personas con las que convives. Contarse historias de cómo eran de niñas/os, lo que hacían de jóvenes... También podéis reuniros para ver aquellas fotos guardadas y recordar aquel viaje, aquella excursión y crear un clima de unión y agradecimiento. La felicidad de los buenos momentos dará la fuerza y unión para

Compartir los logros

Que cada miembro de la familia comparta lo logros que ha tenido a lo largo de nuestra vida. Recordar dichos logros es una alegría para el resto y nos pondrá en buena sintonía.

Disfrutar de actividades culturales

Aprovechen las oportunidades de hacer a actividades culturales. En estas circunstancias han puesto a disposición de la ciudadanía muchas actividades culturales gratuitas por internet.

Impulsar la pasión por la música

Rían, canten y bailen con su familia. Esto os unirá en estos momentos complicados.

Disfrutar del cine

Tener una noche de “cine” en casa. Arreglarse, elegir entre todas/os la película, se puede hacer manualidades y realizar una cartelera con las películas para elegir, apagar las luces, hacer palomitas...

Destinar una tarde de juegos de mesa

Jugar a un juego de mesa, enseñar a los/as demás los juegos que no saben, aprovechar para inventarse un juego con la familia.

Leer juntos

Elijan lecturas adecuadas por edades para que les resulten interesantes y de su agrado.

Respetar la individualidad y la intimidad

Tan importante como buscar momentos de convivencia familiar es saber respetar la intimidad y los espacios individuales.

Para tener una buena convivencia familiar no es necesario que se esté todo el tiempo juntas/os. Llegar un momento que esto agobia, por eso es bueno respetar la individualidad de cada uno de los miembros de la familia, que tenga su espacio privado. Y que en ese espacio cada una/o pueda hacer lo que le venga en gana.

Una de las cuestiones que más conflictos causa es la de no dejar que cada persona tenga su espacio privado para hacer sus cosas.

Valorar cada momento

Aunque estemos en unas circunstancias especiales que no hayamos vivido nunca, valora cada momento, cada pequeña experiencia con tu familia, porque nunca sabes cuánto tiempo podrás estar al lado de tus seres queridos. Con los familiares y amistades que no vives, llámalos, haz videollamas, tenlos presentes porque son lo más preciado en nuestra vida.

Tener paciencia

Cultivar la paciencia en estos momentos tan duros es importante no sólo para la convivencia familiar, sino para el bien de todas las personas. Debemos aprender que no todo va a ser como nosotras/os queramos y que los hechos de vivir estas difíciles circunstancias nos van a enseñar a adaptarnos al cambio constante de la vida. Estas circunstancias pasarán y seremos mejores personas.

RESUMEN

Distribuir bien las tareas del hogar

TAREAS DOMÉSTICAS

	L	M	X	J	V	S	D
● Hacer la compra							
● Hacer la comida							
● Fregar los platos							
● Lavar y tender la ropa							
● Planchar							
● Limpiar las ventanas							
● Sacar la basura							
● Sacar el reciclaje							
● Limpiar el sofá							
● Limpiar el polvo							
● Aspirar/ bañar							
● Fregar							
●							
●							

dehainos.com

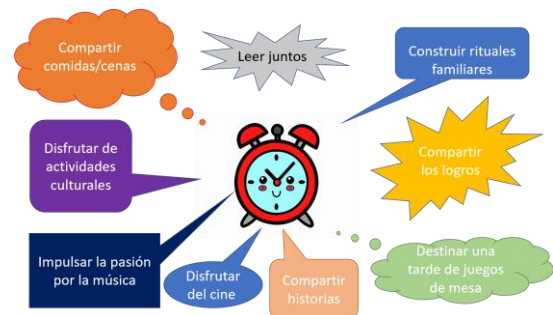
Establecer normas

Reglas de convivencia en mi casa
Semana 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Fomentar una comunicación sana



Dedicar tiempo a la familia



Respetar la individualidad y la intimidad

Valorar cada momento

Tener paciencia

BIOGRAFIA:

- <https://psicologiaymente.com/social/como-mejorar-convivencia-familiar>
- <https://www.psiconet.es/10-claves-para-lograr-una-buena-convivencia/>
- <https://www.ciudaris.com/blog/consejos-convivencia-familiar/>
- <https://blog.colegios-cedros-yaocalli.mx/yaocalli/actividades-fomentar-convivencia-familia>
- <https://www.adipiscor.com/educacion/padres-e-hijos/consejos-para-mejorar-la-convivencia-familiar/>
- <https://psicologiayautoayuda.com/psicologia/consejos-psicologia/como-mejorar-la-convivencia-familiar/>
- <https://mejorconsalud.com/8-tips-para-mejorar-la-convivencia-familiar/>

IMAGENES

- <https://www.pinterest.es/pin/387520742928536251/>
- <https://www.pinterest.es/pin/369576713150608537/>
- <https://primerared.es/wp-content/uploads/2018/11/comunicacion-assertiva.jpg>
- <https://galeria.dibujos.net/la-casa/la-habitacion/reloj-despertador-pintado-por--11326686.html>

#yomequedoencasa



Psicóloga del CMIM Gelves: Mame del Castillo Perales
Técnica de Igualdad del CMIM Gelves: Ana M^a Prieto Garcia