

El aislamiento impacta de diferentes maneras a las familias. ¿Cómo podemos manejarlo?



Ante la necesidad de permanecer juntos en casa todo el tiempo:

- Realicemos acuerdos para distribuir los espacios, horarios y respetar los momentos, situaciones y ritmos personales de cada integrante.



Ante la falta de contacto con amigos y familia:

- Usemos diversos recursos para comunicarnos o expresar afecto con nuestros familiares y amigos.



Ante el miedo al contagio:

- Compartamos en familia nuestros temores.
- Busquemos apoyo para superar los miedos e intercambiamos ideas de cómo podemos prevenir el contagio desde el autocuidado.

Ante el exceso de información:

- Establezcamos momentos del día para consultar información de fuentes confiables.

