



# RECOMENDACIÓNS BÁSICAS PARA A CONVIVENCIA

AULAS GALEGAS\_INTELIXENCIA EMOCIONAL

## RECOMENDACIONES BÁSICAS PARA A CONVIVENCIA



O coronavirus obríganos a adaptarnos a unha situación estresante que cambia en cuestión de minutos. Esta situación pode xerar un aumento da tensión no ámbito familiar, irritabilidade, nervios e cansanzo.

Esta situación actual, de confinamento na casa, provocada polo Coronavirus, é un reto do que todos e todas nós, iremos aprendendo día a día.

Compre, entre todos e todas, gañar esta batalla tan complicada que se chama **convivencia**.



### QUE FACER PARA NON ALIMENTAR O NOSO ESTRÉS?

- ENTENDER O QUE PASA
- ORGANIZAR O NOVO ESCENARIO
- APRENDER A MANEXAR A CONVIVENCIA ANTE ESTA SITUACIÓN



## ENTENDER O QUE PASA

### XESTIONAR A INFORMACIÓN

- Evita escoitar todo o día noticias sobre o Coronavirus. Non é necesario ter a televisión acesa todo o día.
- Infórmate en fontes oficiais (xa que hai moitas fake news circulando)
- Explícalles aos cativos e as cativas da casa o que está pasando. Infórmaos axeitadamente das novas. Moitas veces teñen información a través das redes e non sempre é a mais fiable.
- escoita as opinións, inquedanzas e dúbidas dos nenos e nenas, e dálle respostas sen alarmalos.

**RECORDADE QUE NÓS SOMOS OS MAIORES, TEMOS QUE DARLLES SEGURIDADE E PROTECCIÓN**

### XESTIONAR AS EMOCIÓNS

Cando se inicia un illamento preventivo, non só temos que entender a situación social, é importante entender o que nos está pasando e normalizar tanto as emocións propias como as das persoas que nos rodean.



## RECOMENDACIÓN BÁSICAS PARA A CONVIVENCIA

### COIDAR A COMUNICACIÓN

*“O noso maior problema de comunicación é que non escoitamos para entender, escoitamos para contestar”*

Neste momento, onde as circunstancias nos obrigan a pasar todo o tempo na casa, é esencial coidar a comunicación para non debilitar a convivencia.

### Que debemos practicar?

Asertividade

Empatía

Escoita Activa

Non comunicar de maneira agresiva

Respectar os silencios



## ORGANIZAR O NOVO ESCENARIO

O cambio repentino da rutina e a necesidade de planificar ou xestionar os tempos pode xerar situacións conflitivas e discusións familiares. Isto é normal porque a persoa afectada terá unha tendencia maior a mostrar o seu enfado.

### Como nos organizamos?

Cada fogar é diferente, é necesario aprender a **planificar e organizar todos xuntos**

### COIDAR AS RUTINAS E XESTIONAR OS HORARIOS

#### Planificar cada día as nosas tarefas

A que podemos dedicar as horas do día.

- Establecer horarios para levantarnos
- Establecer horarios das principais comidas
- Establecer horarios de aseo persoal

#### Organizar un horario coas obrigas

- Tarefas de clase, actividades escolares
- Tarefas laborais (no caso de teletraballo)



## RECOMENDACIÓN BÁSICAS PARA A CONVIVENCIA

- Tarefas da casa

### Deixar tempo para o ocio, o descanso e o exercicio físico

As actividades de ocio poden ser en familia (xogos de mesa, películas en familia) ou cada un por separado.

### XESTIÓN DOS ESPAZOS DA CASA

#### Espazos comúns

Cando se vai pasar tanto tempo encerrado e aconsellable fixar acordos sobre o uso dos espazos comúns e respectar os horarios e costumes das persoas coas que convives e coas que agora imos pasar moito máis tempo do habitual.

#### Espazos privados

Outro consello é asumir a importancia de que cada membro teña un espazo para desconectar.

Un espazo que pode servir para cando nos sintamos irritados ou sintamos malestar. Espazo que poida servir de refuxio e os demais membros da familia deberán respectar.



## APROVEITAR O TEMPO DENTRO DA CASA

**Exercicio físico.** É recomendable realizar todos os días algunha serie de actividades lúdicas ou deportivas.

**Novas tecnoloxías.** Poden resultar moi útiles nesta corentena para manernos conectados cos nosos seres queridos, o que nos axudará á súa vez a manexar os sentimentos de soidade, sobre todo no caso de persoas que viven soas ou están afastadas da súa rede social.

E **importante** non abusar de tarefas pouco enriquecedoras que nos fagan ter a sensación de perda de tempo, demasiado tempo con aparellos electrónicos, ou enganchados ás redes sociais, cos videoxogos....

**Tarefas pendentes.** É positivo pensar que este período de illamento pode servir para acometer actividades que por falta de tempo nunca podemos desfrutar todo o que nos gustaría : ler, estudar, xogar cos cativos e cativas, escoitar música, ver cine en familia, ...





## APRENDER A MANEXAR A CONVIVENCIA ANTE ESTA SITUACIÓN

O confinamento na casa durante varios días, provoca problemas de convivencia e malestar psicolóxico. Recomendacións esenciais na convivencia

- Ser respectuosos
- Ser flexibles
- Aprender a utilizar o sentido do humor
- Aprender a ser creativos
- Desfrutar do tempo en familia