



**¿Cómo podemos  
enfrentar las exigencias  
de la emergencia?**

**Guía de apoyo familiar**



Hoy los padres, madres y/o adultos responsables de los niños y niñas, nos encontramos con una gran carga en nuestras espaldas, debemos responder bien de diversas maneras, el contexto es nuevo y complejo, nos enfrentamos a exigencias, laborales, exigencias educacionales, exigencias sociales, y se pone a prueba nuestra paciencia, es por esta razón que les recomendamos las siguientes acciones, que podrán ayudarles a sentirse mejor, organizarse y sobre todo mejorar el clima al interior del hogar.





1- Priorizar: debemos realizar una lista mental, de las cosas imprescindibles, como por ejemplo el trabajo, la alimentación, educación de los niños y niñas, tiempo de descanso, etc. De esta manera tendremos claridad de que cosas no se pueden postergar y cuales si.



2- Ajustar las expectativas: este punto es importante, cada familia es un mundo, son todas diferentes y diversas de tal manera que no es posible comparar una con otra, lo que funciona con una familia puede no funcionar en otra y esta bien, por lo que uno mismo conoce que se puede esperar y que no de nuestros hijos o hijas y de nosotros mismos, de tal manera, entenderemos que si jamás hicimos deporte en familia, probablemente no sea ahora el momento de presionarnos a instaurarlo, así mismo con alimentación, o con horarios para ver televisión den los niños, o al revés, puede que sea una madre o padre muy aprehensivo en alimentación o educación, seguramente reducirá el nivel de estrés flexibilizar la situación para que todos puedan relajarse un poco en tanto dure la emergencia.





3- Y por último, es muy importante que lo sepan, esta situación pasara, no será para siempre, por lo que hoy nos corresponde cuidarnos, amar a nuestras familias, y tener mucha paciencia, respeto y amor en nuestros hogares, es el camino hacia una convivencia sana en tiempo de emergencia. Va a pasar!

Daniela Cárdenas Massiani  
Trabajadora Social  
El Redentor Anexo