

# ¿Te has sentido sobrecargado últimamente?



# ¿Te ha costado integrar el trabajo y la vida en el hogar?



¡HACER TODO EN UN  
MISMO LUGAR HA SIDO  
UN DESAFÍO PARA TODOS!



Por esto, te invitamos a integrar lo  
que vivimos separando.

# VIDA LABORAL VS. PERSONAL

- ➔ Intenta no estar más de 40 min. frente a la pantalla.
- ➔ Darse descansos entre 10-15 min. por periodos.
- ➔ Intenta separar los momentos laborales de los familiares.
- ➔ Antes de dormir, realiza actividades que te ayuden a inducir el sueño:
  - ➔ Leer
  - ➔ Escuchar música
  - ➔ Realizar ejercicios de relajación
  - ➔ Beber alguna infusión
- ➔ Dejarse 45 minutos a 1 hora diaria para realizar alguna actividad de ocio e interés personal, como...
  - ➔ Deporte
  - ➔ Preparar alguna comida
  - ➔ Investigar sobre algún tema de interés

# SER PADRE VS. SER PAREJA

- ➔ Respetar la autonomía dentro del hogar, acerca de los pensamientos e iniciativas que tengan los demás.
- ➔ Crear espacios comunes y también espacios más íntimos o personales.
- ➔ Poner límites personales y escuchar límites ajenos para interiorizarlos y generar una mejor convivencia.
- ➔ Toma en consideración el momento que se está viviendo y flexibiliza ciertas normas si es necesario.
- ➔ Confía en tu familia y comunica tus necesidades como padre si te ves sobrecargado/a.
- ➔ Realiza una cena a solas con tu pareja al menos 1 vez a la semana.
- ➔ Graben anécdotas y revive historias que tuvieron como pareja.

# YO VS. FAMILIA

- ➔ Respetar la autonomía dentro del hogar, sobre las iniciativas que tienen los miembros.
- ➔ Crear espacios de reunión e interacción con la familia.

Oliva. A. (2006). Relaciones familiares y desarrollo adolescente. Anuario de psicología, 37(3), 209-223.

## Y no olvidar... utilizar el humor

Reírse juntos del encierro, de las cosas que no pensamos que haríamos. ➔

Entretenerse con las actividades cotidianas. ➔

Hacer actividades competitivas o juegos de mesa y ser capaz de reír si pierdes. ➔

Recordar momentos familiares alegres y divertidos. ➔

AHORA MÁS QUE NUNCA  
PODEMOS UNIR Y  
FORTALECER NUESTROS  
LAZOS FAMILIARES.

