**10 acciones de BUEN TRATO para afrontar un evento inesperado que cambia drásticamente la vida familiar y personal**

|  |
| --- |
| **Comentar y platicar en familia lo complicado del evento inesperado que están viviendo y las medidas de seguridad y protección física y emocional a realizar antes, durante y después.** |

|  |
| --- |
| **Ante el evento inesperado, la familia y sus integrantes pueden experimentar miedos, temores, angustia, enojo, tristeza y dolor, una forma de asimilarlo y superarlo, es darse un tiempo para compartir y validar las emociones y sentimientos, ser empáticos y comprensivos.** |

|  |
| --- |
| **Evitar no hablar y fingir que no pasa nada, puede ser un factor de riesgo y afectación en la salud física, emocional y mental de cada uno de los integrantes de la familia.** |

|  |
| --- |
| **Asegurar en la medida de las posibilidades que hijos e hijas se encuentren sanos y satisfechas sus necesidades básicas.** |

|  |
| --- |
| **Ser una familia flexible ante los eventos inesperados es una oportunidad para establecer nuevas rutinas, reglas y actividades en casa, como parte de la normalidad donde las conductas violentas no tengan cabida.** |

|  |
| --- |
| **Encontrar en el confinamiento, la oportunidad de ser más solidarios, mejores personas, aprender a valorar lo que tienen y son, poner a prueba su capacidad adaptativa y de sana convivencia.** |

|  |
| --- |
| **Fomentar rutinas, horarios y espacios para realizar las actividades escolares en casa, es una oportunidad de aprender de la experiencia bajar los niveles de presión e incertidumbre que genera el encierro.** |

|  |
| --- |
| **Realizar actividades recreativas, de activación física y de juego familiar que sean placenteras y satisfactorias, ayuda a disminuir los estados de ansiedad y depresión en el confinamiento.** |

|  |
| --- |
| **Generar en familia un ambiente relajado en las que sus integrantes se sientan a gusto y con la confianza de expresar lo que sienten sin ser juzgados, ayuda a bajar los niveles de ansiedad, agotamiento, irritabilidad, insomnio, confusión e ira ante la frustración y pérdida de las actividades y rutinas cotidianas en periodos de aislamiento y confinamiento.** |

|  |
| --- |
| **Conservar y cultivar una actitud positiva y realista ante la adversidad, infunde en la familia la tranquilidad y calma para aceptar que los cambios de vida y los tiempos de convivencia y armonía familiar.** |

****