



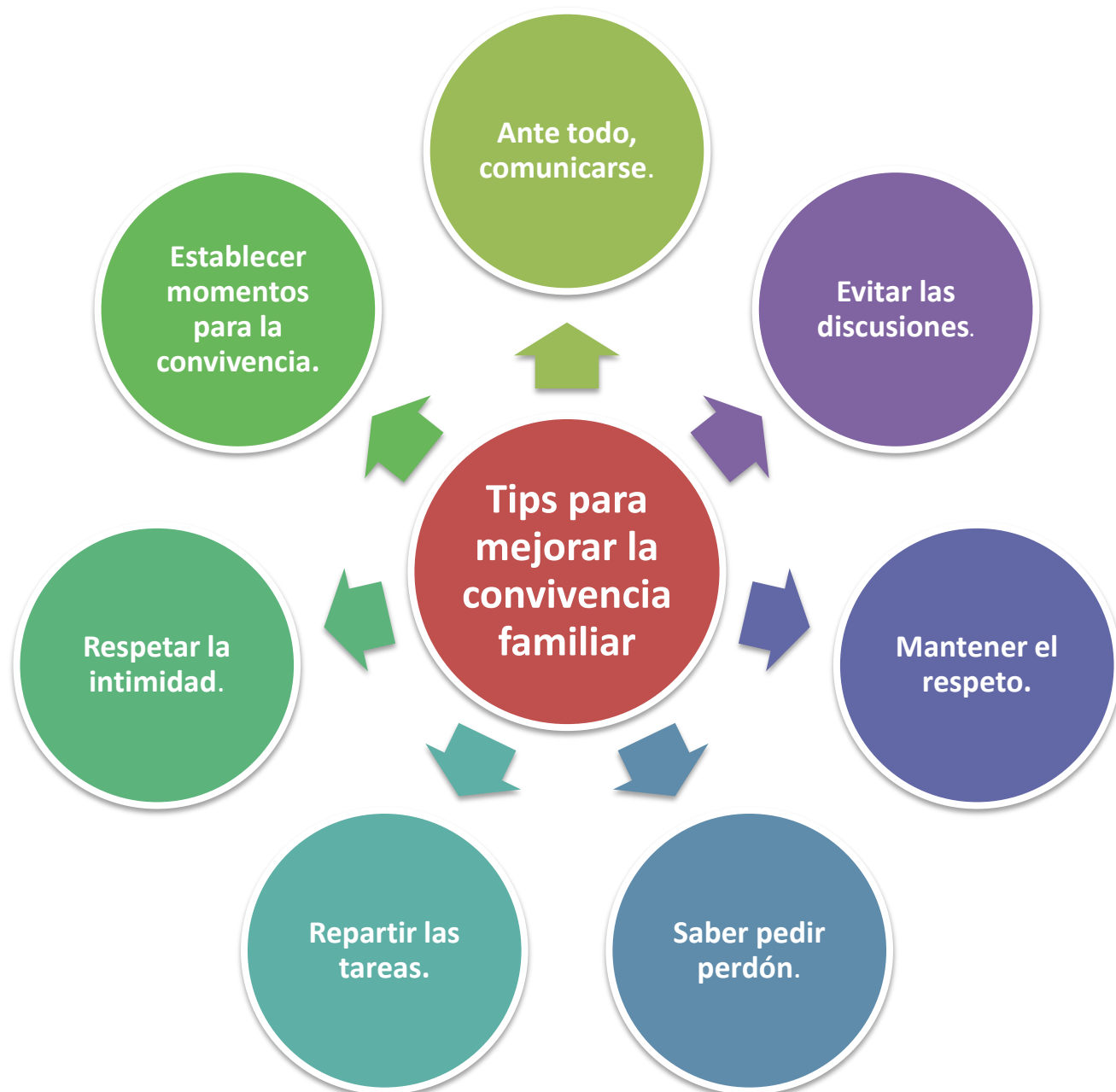
CONSEJOS PARA MANTENER UNA SANA CONVIVENCIA FAMILIAR

Estimada comunidad nolasquina:

Junto con enviarles un saludo fraterno en estos tiempos y esperando que se encuentren muy bien les escribo para enviarles algunas recomendaciones para mantener una sana convivencia familiar durante estos días de cuarentena.

Pautas para una buena convivencia familiar:

1. Utilizamos lenguaje positivo en nuestro hogar al comunicarnos.
2. Busquemos ser una familia unida.
3. Todos aportamos y nos apoyamos entre sí.
4. Perdonamos y no guardamos rencor.
5. Todos ayudamos a mantener el orden y la limpieza.





Ahora bien, respecto a cómo fortalecer su vida familiar les recomiendo que puedan realizar los siguientes consejos que se presentan a continuación:

1. Piensa que tus hijos(as) siempre te amarán de la misma forma que tú a ellos y que nada nunca cambiara eso.
2. Tendrás días, buenos, regulares y malos, pero siempre busca como crecer y mejorar tu mundo y el de tu familia.
3. Dedicar tiempo dentro de casa a uno de manera personal para poder generar bienestar emocional individual y colectivo.
4. Olvida las exigencias autoimpuestas y date más tiempo para compartir con tu familia.
5. Tu sabes mejor que nadie como guiar a tu familia.
6. Disfruta de tus hijos(as). Cada día dedica un par de minutos a reír y conversar con ellos(as).
7. Deja atrás la autocrítica y comparte con tu pareja cuando te sientas abrumado(a).
8. No temas y pide ayuda cuando sientas que la necesitas. Si tu estas bien, tu familia también.

Deseándoles que este tiempo en familia sea enriquecedor para todos ustedes. Se despide fraternalmente en Cristo Redentor,

Ronald Carter Urra
Orientador
Colegio San Pedro Nolasco
Concepción