



POSITIVA
COMPANIA DE SEGUROS



POSITIVA **EDUCA**

BANCO

DEL CONOCIMIENTO

TALLER WEB



Temática

Ideas Prácticas para Movilizar Alternativas Comunicativas que Aseguren los Lazos Afectivos entre las Familias

06 de abril de 2020

BANCO DEL CONOCIMIENTO

1. ¿Como hacemos para manejar emociones como la ira o la vergüenza?

R/ Es recomendable buscar la causa de nuestro enfado y expresarlo de manera adecuada aplicando la empatía y el respeto al otro; no es bueno ceder al resentimiento. Otra cosa que ayuda es practicar técnicas de relajación ya sea; respiración, meditación, pasear, pintar, escuchar música o cualquier actividad, que nos ayude a desviar nuestra atención de los pensamientos que alimentan la ira. Finalmente, si notamos que nuestra ira va en aumento, es positivo poner distancia con la situación, ya sea abandonando el lugar donde estemos o tomarnos un momento para "contar hasta 10" y relajarnos. Esto nos ayudará a calmarnos, a ver las cosas desde otra perspectiva más realista y por tanto a buscar soluciones positivas a la situación.

En cuanto a la vergüenza; es positivo compartir lo que sientes, hablar sobre tus emociones, sentir vergüenza no te hace inferior, sólo humano. Desinhíbete, observa algo que te haga reír. Una buena técnica para perder la vergüenza consiste en verte como si fueses un observador externo, de esta forma lograrás distanciarte de las emociones negativas que estás experimentando, serás más amable contigo mismo y, como resultado, la vergüenza pasará con mayor rapidez. Normalmente se siente vergüenza en aquellas situaciones que consideramos importantes. Por ejemplo, si consideras que la inteligencia es un valor fundamental, es probable que te avergüence suspender un examen. Por tanto, si sientes demasiada vergüenza en determinadas circunstancias, es recomendable que analices la vara con la cual te estás midiendo, quizás estás siendo demasiado duro contigo mismo y necesitas una dosis de flexibilidad.

Por último, si la vergüenza o la ira te supera, pide ayuda psicológica: Pedir ayuda a profesionales cuando hay alguna emoción que nos supera, es algo de lo que



precisamente no deberías avergonzarte, más bien, todo lo contrario, ya que es una señal de valentía y madurez.

2. Estos tips son muy importantes, pero ¿cuál sería la táctica o técnica eficaz para ponerlos en práctica?

R/ Comunicarse en la familia implica tener un tiempo para conversar con los otros, hacer actividades en conjunto y escucharse cuando se necesiten, es necesario tener la disponibilidad, la voluntad y la constancia que se requiere para el ejercicio de escucha activa, empatía y ponerlas en práctica.

3. ¿Han hablado de la comunicación efectiva con nuestros hijos pero como hacerlo con nuestros padres. ¿Para que ellos no se sientan “regañados” o “cuestionados”?

R/ La comunicación en familia tiene criterios similares que funcionan para todas las edades del ciclo vital, es necesario tener en cuenta las ideas expuestas; estar disponible, saber escuchar, demostrar empatía, comunicar sentimientos con calma, solucionar los inconvenientes una vez se presenten. Teniendo el conocimiento es hora de ponerlo en práctica y comenzar; con los padres es bueno hablar, hable lo antes posible... mejor, no aplase las conversaciones, olvídense de hablarles como si fuesen niños, procure maximizar la independencia, manténgase atento al conjunto de la situación y si definitivamente ve que no funciona “Pida ayuda profesional”.

4. ¿Cómo manejar los casos familiares de intentos de suicidio si tiene salud mental y la línea 123 están colapsadas y no tiene apoyo especial en estos casos?

R/ De acuerdo con el *Modelo De Atención Para Eventos Emergentes En Salud Mental, en el marco del sistema general de seguridad en salud* emitido por el Ministerio de Salud y Protección Social (2013). Educación en Primeros auxilios mentales: Son aquellas acciones adecuadas que se realizan en un primer momento al detectar una crisis y buscan estabilizar física y emocionalmente a quien la presenta, mientras recibe atención especializada (Posada Villa, Burbano Mora, & Otros. 2009). Es necesario seguir las Rutas socializadas de atención: El Sistema General de Seguridad Social en Salud (SGSSS) es el encargado de la atención integral de los usuarios.



5. ¿Cómo tratar la afectación o muerte de un integrante de la familia en este entorno familia - trabajo en casa?

R/ Ingresa a www.portal.posipedia.co accede con tu login y encontraras una guía completa sobre TÉCNICAS DE AFRONTAMIENTO Y MANEJO DEL DUELO POR PERDIDA. Esta te será de utilidad para responder tu pregunta.

6. ¿Por qué en lo social nuestros hijos parecieran que respetan los valores colectivos y en familia NO?

R/ Lo primero que tienen que hacer los padres es pararse a pensar y encontrar las causas que hacen que sus hijos se comporten de manera diferente en distintos contextos. Una vez se hayan centrado las causas...

- Es importante llegar a un consenso en casa sobre qué límites (mejor si son pocos y claros) se consideran importantes y desarrollar una 'estrategia' común a todos los miembros y cuidadores de la familia, que puedan poner en marcha de forma consistente y firme en el domicilio para mostrar al niño que su conducta debe adecuarse al ritmo de familia.

- También es significativo que reciban más atención en positivo que en negativo. Es decir, en lugar de castigarlos cuando no se porten bien, explícales que cuando griten, peguen o chillen, no les prestarás atención. Y, en cambio, cuando su comportamiento sea el correcto, se estará a su lado y se le prestará atención.

Por último, los padres tienen que tener claro que si sus hijos se portan mal en casa y bien en el colegio no implica que sea su culpa. Este tipo de dificultades requiere consultas al especialista de manera frecuente.

7. ¿Algunos tips para trabajar con los adolescentes ya que todo lo están tomando muy deportivo?

R/ Desafortunadamente, los jóvenes adolescentes no siempre hacen un seguimiento a sus responsabilidades, en buena parte porque se les olvidan con facilidad. Las mentes de los preadolescentes están tan preocupadas con cuestiones más reales y de mayor significado para ellos (que las prioridades de sus padres), que



en realidad no recuerdan. Sus mentes están llenas de preocupaciones y temores, grandes y pequeños: ¿Me quieren? ¿Soy suficientemente alto? ¿Por qué me duele la muñeca? ¿Está enfermo el abuelo? ¿Se llegará a destruir del todo la capa de ozono? ¿Por qué mi hermana recibe todo lo que quiere? Debido a esta constante ansiedad sobre el yo y el mundo más amplio, recordar algo como llevar un lápiz a la clase o meter la cena al horno se vuelve casi imposible, dice Judith Barco, psicopedagoga.

Según ella, los jóvenes adolescentes experimentan altibajos que pueden afectar su habilidad para ser responsables. Y eso hay que respetarlo. Adicionalmente, los muchachos a esta edad viven en el ahora. Por ello es que si un adulto dice: saca la basura y ellos responden más tarde, ese adulto debe saber que la orden no se va a cumplir. Más tarde es un ahora distinto e incomprensible para la persona joven. El tiempo casi no tiene un significado constante para un preadolescente.

Tener expectativas realistas es la clave para alentar la responsabilidad en los jóvenes adolescentes, dicen los expertos. Si no espera nada de ellos, no les ayudará a crecer. Pero tenga en mente que todavía no son adultos en toda la extensión de la palabra, aunque puedan parecerlo. No debe esperar que se comporten como adultos, recomienda Barco.

Acosar, amenazar y castigar casi nunca es efectivo para hacer que los adolescentes sean más responsables, observa Calero. Acosarlos da a los jóvenes más razones para rebelarse y les condiciona a hacer las cosas sólo cuando un adulto está encima de ellos. Además, las amenazas se vuelven inútiles porque los padres no siempre las cumplen. Y los castigos a largo plazo no funcionan con los jóvenes de esta edad.

Criticar a los jóvenes adolescentes por ser irresponsables puede hacer daño a su autoestima, según el psiquiatra Carlos Rendón. La mayoría de los preadolescentes quieren agradarnos, pero pudieran tener problemas para concentrarse (en lo que los padres desean) cuando sus intereses y energía están centrados en otra parte. Si los padres continuamente atacan a su hijo... internalizará esas críticas. Se sentirá molesto y frustrado porque no puede satisfacer sus expectativas, observa él.

He aquí algunas técnicas positivas para ayudar a los jóvenes adolescentes a comportarse responsablemente: Si su hijo es olvidadizo, cuelgue un pizarrón cerca



de la puerta para colocarle recordatorios. Haga listas diarias de sus responsabilidades, asignando horarios aproximados para cada una de ellos. Recuérdele periódicamente sus citas y los plazos para sus proyectos, pero evite exagerar.

Aliente a su adolescente a escribir los recados telefónicos colocando lápiz y papel cerca de cada teléfono. Refuerce la práctica con reconocimientos positivos.

Permita que su adolescente escoja sus deberes y les otorgue una prioridad por escrito, dándole un plazo razonable para terminarlos. Descomponga las tareas grandes en pequeñas fases si se satura con facilidad. Trate de variar las tareas de sus adolescentes tanto como le sea posible y asegúrese de que sabe cómo hacer cada una. Evite sobrecargarlo con trabajo y esté dispuesto a negociar.

Consiga que su hijo obedezca sus reglas, pero no imponga tantas que le resulte imposible. La mayoría de los jóvenes pueden manejar entre tres y cinco reglas no negociables.

Modele el comportamiento que desea que su adolescente emule. Por ejemplo, mantenga limpia su propia habitación si quiere que su hijo haga lo mismo.

Si su adolescente está teniendo problemas con el manejo de la responsabilidad, realice una reunión familiar para determinar la razón. Quizá le preocupa algo en la escuela, o quizá siente que usted espera demasiado de él. Discuta las formas en que puede ayudarle a ser más responsable.

8. ¿Cuáles serían los exámenes a realizar antes del teletrabajo?

R/ La normatividad colombiana regula el teletrabajo en el Decreto 1072 de 2015, exactamente en el libro 2, parte 2, título 1, capítulo 5. Dentro de las condiciones que se deben cumplir están:

- Visita domiciliaria
- Guía para la prevención y actuación en situaciones de riesgo
- Exámenes médicos, optometría, audiometría y demás exámenes contemplados en el SG-SST que dependerán del perfil del cargo, riesgo y labores que vaya a desempeñar el trabajador.



- Afiliación a seguridad social en modalidad de teletrabajo
- Auto reporte de condiciones de trabajo
- Verificación de las condiciones de seguridad

9. ¿En una sociedad moderna donde los hijos aducen que solo es una sociedad de derechos para ellos y poco el sentido colaborativo especialmente con las actividades del hogar ¿Cómo se trata este aspecto?

R/ Así como reclaman derechos es necesario que se les enseñe también el cumplimiento de deberes. Establecer deberes para los niños desde muy temprana edad los ayuda a aprender la importancia de ser parte de un equipo y ayudar a sus semejantes, además los expertos establecen que enseñar deberes a los niños los ayuda a construir su autoestima. La Academia Americana de Pediatría nos da algunas sugerencias para enseñar a los niños a hacer deberes desde temprana edad:

1. Puedes asignarles que pongan su ropa sucia en el cesto, además de establecerle un lugar para tener sus juguetes ordenados.
2. Dependiendo de la edad que tengan y hasta cierto punto los puedes poner a sacudir con un trapo la cómoda de su cuarto y limpiar sus juguetes.
3. En caso de tener mascotas es sano que les den de comer y les sirvan agua, además de sacarlos a pasear (esto por supuesto, debe ser con la adecuada supervisión de los padres).
4. Otra buena opción es que empiecen a lavar los vasos y platos de plástico.
5. También les puedes enseñar la forma adecuada de ordenar sus útiles escolares y su lonchera para llevársela al día siguiente, este orden también los puede ayudar a mejorar su rendimiento académico.
6. Siempre que sea con cosas muy sencillas y que no involucren cuchillos o fuego, puedes enseñarles a ayudar con la comida, con recetas muy sencillas como sándwiches o cereal con leche.
7. Ayudar a lavar el automóvil es una buena opción, eso sí la ayuda debe ser acorde con la edad, si es muy pequeño se le puede enseñar como un juego.



10. ¿Cómo dirigir y recomendar al jefe inmediato que respete el horario laboral, sin generarle incomodidad?

R/ Una manera recomendable de hacerlo es siendo asertivo. Olga Castanyer, explica que el asertividad es comunicarse "con mucho respeto, decir las cosas desde cómo yo las siento y no culpar al otro". Se recomienda hablar en primera persona, sin acusar, ni culpabilizar al otro. Se trata de objetivar la situación y "no personalizar", sobre todo las críticas o mensajes negativos. La respuesta asertiva sirve para poner límites, no para que el otro cambie. Un mismo mensaje puede ser transmitido de forma respetuosa o irrespetuosa. No es tanto el contenido como la forma en que se transmite un mensaje lo que importa. (Asertividad en el trabajo, cómo decir lo que siento y defender lo que pienso. Autoras: Olga Castanyer y Estela Ortega, psicólogas).

11. ¿Cómo autoevaluarnos para saber si estamos llevando bien la nueva situación equilibrando lo laboral y lo familiar en un solo ambiente?

R/ Se recomienda ser honesto y realizar un análisis de las metas a nivel laboral y familiar, observar si estoy cumpliendo y en que porcentaje o si es necesario realizar mejoras. Algunos aspectos a tener en cuenta son:

- Organizar el tiempo en función de prioridades.
- Establecer horarios para cada actividad y respetarlos para así no restar horas a tus diversos roles (trabajador, padre, madre, amigo, hijo).
- Programar los tiempos de descanso en las actividades diarias para oxigenar tu mente y tu cuerpo de la rutina diaria. En este momento puedes dedicar todas tus energías a realizar tus hobbies favoritos.
- Fijarse metas reales en función de resultados.

12. ¿Debe existir coherencia entre lo que se piensa, lo que se dice y lo que se hace?



R/ Siempre. La falta de coherencia es uno de los aspectos más negativos en los vínculos: con uno mismo, con los demás, con el entorno en general. Promueve la desconfianza, la duda; siembra la decepción y la frustración; y te sumerge en un espacio de sinsentido de la vida, motivado por esa imposibilidad de ser íntegro. La experiencia demuestra que vivimos con mayor tranquilidad y nuestras decisiones son más firmes, al comportarnos de manera única; que, a la larga, todos aquellos que alguna vez se burlaron de nuestros principios, terminan por reconocer y apreciar la integridad de nuestra persona. Por este motivo, la unidad de vida aumenta nuestro prestigio personal, profesional y moral, lo cual garantiza incondicionalmente la estima, el respeto y la confianza de los demás.

13. ¿La empatía en la familia, el trabajo y la sociedad, necesariamente varía la personalidad?

R/ La empatía ha sido relacionada con un sin número de variables psicológicas, entre ellas el comportamiento prosocial, la agresión, y las relaciones intergrupales. En un estudio realizado con universitarios, se evaluó la asociación entre la empatía y el modelo de los cinco grandes factores de personalidad. Se afirma que la empatía se encuentra asociada de manera positiva con la amabilidad, la apertura a la experiencia, y la responsabilidad; mientras que de forma negativa con la extraversión y no estaría relacionada con el neuroticismo. (Lacovella, Jorge Daniel a * , Díaz-Lázaro, Carlos Miguel b , Richard's, María Marta a, c. Revista Argentina de Ciencias del Comportamiento).

14. ¿Ustedes creen que La inteligencia emocional debería ser una materia obligatoria en los colegios?

R/ Sí. Canarias (España) fue la primera comunidad en atreverse. Desde 2014, los alumnos de primero a cuarto de primaria, de seis a nueve años, tienen 90 minutos semanales de educación emocional en la escuela. “Ha cambiado el clima del aula, ahora se lo piensan mucho antes de insultar a un compañero o juzgarle. Han perdido el miedo a decir que se sienten tristes, y buscan soluciones”, cuenta Mónica Viña, directora del colegio público La Laguna, en la isla de La Palma.

Son muchos los beneficios que se obtienen de enseñar el control de las emociones y sentimientos desde el ámbito escolar: fomento de la igualdad, mejora de la conducta, desarrollo de competencias y un aumento de su sentido de la responsabilidad. Una herramienta efectiva para prevenir los riesgos que atañen a



los menores de hoy en día como el bullying, ciberbullying, sexting, grooming, privacidad...

15. ¿Qué actividades pueden hacer los niños menores de 5 años en la casa para que no se aburran?

R/ En este link podrás consultar cuantas actividades quieras, tanto académicas como de juegos son excelentes. <https://www.serpadres.es/familia/tiempo-libre/articulo/juegos-en-casa-para-ninos>

También pueden realizar juegos tradicionales en familia como: saltar la cuerda, el veo veo; alguien propone una adivinanza y da una pista de color o de la letra por la que empieza el nombre del objeto. Quien lo adivine, será el siguiente en proponer la adivinanza. El escondite, la gallinita ciega.

16. ¿y cuando la familia se encuentra en puntos diferentes como sería el proceso?

R/ El factor distancia provoca diversos panoramas –como los cambios de horarios, las exigencias del trabajo y la falta de tiempo– que podrían complicar cualquier relación, ya sea de amistad, íntima o familiar. Los padres, por ejemplo, pueden experimentar sentimientos de miedo, tristeza, frustración, coraje, soledad y abandono si sus hijos no se comunican con frecuencia, según ambos expertos.

Los hijos, por su parte, “tendrán las expectativas que el padre a distancia haya fomentado y habituado en ellos. Se pueden crear expectativas orientando al niño sobre la naturaleza y frecuencia de la comunicación que tendrán y las épocas estimadas en las que se visitarán”, explica Rodríguez Bertrán.

Cercanía digital. La tecnología ha logrado disminuir los trechos. Los servicios de mensajería instantánea, las videollamadas, aplicaciones como Skype o Facetime son algunas de las opciones que preservan un sentido de cercanía en la familia.

No hay excusas. Aunque la dificultad de la situación dependerá de cada familia, cuando se utiliza la distancia como pretexto sobre la falta de comunicación, según Blanco, el padre se expone a perder su autoridad y a que su hijo desarrolle sentimientos de baja autoestima y abandono. Asimismo, Rodríguez Bertrán agrega



que “se exponen a comenzar discordia entre ambos padres por el debate de quien tiene la responsabilidad por mantener la relación del padre a distancia con el hijo”.

- Utiliza aplicaciones telefónicas o en computadora como mensajes de texto, llamadas y videollamadas.
- Establezcan e identifiquen intereses en común para tener temas de conversación que puedan ser de utilidad, particularmente para el menor.
- Hacerle preguntas abiertas al menor que ayuden a que se exprese más.
- Llamar a la misma hora.
- Ver las mismas películas, compartir fotos y videos.
- Interesarse en conocer los nombres de las personas cercanas al menor, como maestros, entrenadores, vecinos o amigos.
- Ofrecerle ayuda en sus tareas y conocer lo que está aprendiendo.
- Mantener comunicación con el hogar del menor y respetar sus reglas.
- Tener en cuenta las fechas y actividades importantes para estar presente.
- Reiterar el amor y el apoyo aún desde la distancia física.
- Asegurarse que conozcan su nuevo estilo de vida y que tengan espacios establecidos para visitas. (Fuente Psicólogos Marie Rodríguez Bertrán y Carlo Blanco)

17. Tenemos familias que por ser padres separados como sería la manera correcta de aplicar este concepto

R/ Ver respuesta de la pregunta 16.

18. ¿Cómo hacer cuando mi hijo de 8 años se porta cada vez más consentido al compartir más tiempo en familia? ahora quiere dormir con mami.

R/ La psicóloga Española Carla Valverde, menciona que los padres o tutores pueden ayudar a que el niño duerma en su cama, para lo cual pueden utilizar las siguientes pautas:

1- Preparar el terreno para que el niño vaya a dormir. Se pueden prevenir interrupciones del sueño durante la noche si se llega a la cama con la digestión hecha, se evitan comidas copiosas y actividades físicas estimulantes, se modera la ingesta de líquidos y se crea un entorno agradable (temperatura templada, cama cómoda).



2- Generar el hábito de dormir en su habitación a temprana edad facilita el proceso de adaptación. Se trata de que el niño/a tenga claro cuál es su lugar para dormir. Cuanta mayor coherencia exista en este sentido, más fácil será crear este hábito.

3-Fomentar cierta rutina a la hora de ir a dormir ayuda a que el niño/a pueda anticipar lo que ocurrirá antes de que se produzca la separación para irse a la cama. Ponerse el pijama, lavarse los dientes, contar un cuento, cantar una misma canción, caricias, besos y mimos. De esta manera, se ayuda a que el niño/a aprenda a diferenciar cuando es el momento de estar con los adultos y cuál es la hora de irse a la cama.

4-Objetos quitamiedos que tranquilizan. Un osito muy querido, una foto de papá y mamá, una mantita muy suave, un atrapasueños, o dejar la luz encendida, pueden ayudar a los niños a lidiar con sus miedos cuando se queden a solas en la habitación.

5-Evitar ceder la cama. Si ante temores, pesadillas, despertares por diferentes motivos (malas digestiones, sed, necesidad de ir al baño) el niño/a acude a la cama de los padres y se lo permiten, se transmite el mensaje de que es posible dormir con ellos en determinadas circunstancias. De este modo, existe el riesgo de que el niño/a adopte el hábito de dormir con los padres.

6-Fomentar la autonomía del niño/a, a lo largo del día. Resulta positivo ayudar a los niños a hacer actividades propias de su edad por sí mismos (vestirse, comer, ordenar su habitación) para que adquieran autonomía y confianza en sus propias capacidades. Aprender a convivir con momentos de soledad a lo largo del día, sin la supervisión y presencia de adultos, previene el exceso de dependencia en los pequeños, lo que aumenta su tolerancia a la hora de dormir solos.

7-Retirar los apoyos a la hora de dormir solos de manera progresiva. Es recomendable avanzar paso a paso hacia la meta de que los pequeños duerman toda la noche en su habitación. Existen varias opciones en este sentido, como en el caso de la transición de tumbarnos con el niño/a, a sentarnos a su lado, acordar un tiempo para despedirnos o quedarnos un rato en la puerta, en lugar de todo el tiempo a su lado.



8-Ayudar a afrontar los miedos a la hora de irse a la cama. Inventar un cuento con un final en el que se salga vencedor ante una pesadilla, que el niño corra a la habitación oscura, a pesar del temor que le puede generar, con las consiguientes felicitaciones de los adultos, hacer un dibujo donde el niño/a vence a los monstruos que le atemorizan.

9-Analizar y detectar si existen en la vida del niño/a factores de estrés de carácter significativo que dificulten su tranquilidad e incidan en que no pueda conciliar el sueño al quedarse solo.

10-Crear momentos de unión en familia fuera del dormitorio. Si la separación del grupo familiar es la dificultad para renunciar a ese momento para irse a la cama, puede resultar útil para superarlo crear estos ratos en otro lugar de la casa antes de ir a dormir, como en el sofá. De ese modo, el hecho de dormir separados no supone una renuncia a los momentos de unión y afecto familiares.

11-Confiar en que el niño/a lo conseguirá y darse cuenta de la importancia de que nuestro hijo/a crezca. La actitud de confianza de los padres con sus hijos es clave para transmitirles que son capaces de dormir solos.

12-Favorecer un vínculo positivo con los niños. El exceso de inseguridad y temores puede deberse a que la relación de apego con los progenitores esté establecida de forma inadecuada. Por ello, los padres pueden plantear formas de favorecer una vinculación sólida y segura con sus hijos, que les permita explorar el mundo y estar tranquilos en su cama para abandonarse al plácido sueño.

19. ¿Cómo manejar la ansiedad y no caer en el sentimiento de hacer las cosas perfectas?

R/ Es necesario saber si cuando te refieres a la ansiedad es porque ya tienes un diagnóstico de un profesional de la salud mental, te recomiendo consultar ya que no es adecuado pensar que se tienen ciertas patologías como ansiedad o depresión, atribuidas a ciertos comportamientos.

Teniendo en cuenta lo mencionado, si deseas leer al respecto puedes consultar el siguiente artículo “Cómo combatir la ansiedad: 10 estrategias prácticas y eficaces”



de JOHN JAIRO MARÍN CORTÉS, médico psiquiatra.
<https://rinconpsicologia.com/como-combatir-la-ansiedad-siete/>

20. ¿Cómo tocar el tema con los niños del coronavirus, a veces se asustan con el tema? hay que ser honestos o es mejor disfrazar la verdad?

R/ Este artículo te puede ayudar a aclarar bien el tema “Cómo explicar a los niños qué es el coronavirus sin generarles ansiedad”, está orientado por médicos y psicólogos españoles, te brindará cuatro pautas muy buenas.
<https://saposyprincesas.elmundo.es/consejos/actualidad/explicar-a-los-ninos-que-es-el-coronavirus/>

21. ¿Cuándo tengo una mamita que sufre depresión y ansiedad, esta medicada, pero con todas estas actividades se ve afectada su salud, como puedo manejar este tema?

R/ Ingresa a www.portal.posipedia.co accede con tu login y encontraras varias guías completas sobre el manejo del covid-19, hay incluso Tips para el cuidado de adultos mayores. GUIA DE MANEJO EMOCIONAL CON EL ADULTO MAYOR, CAMBIOS GENERADOS EN LA COMUNICACIÓN Y RELACIONAMIENTO POR EL AISLAMIENTO. TIPS PARA EL AUTOCUIDADO DE ADULTOS MAYORES (que deben hacer los adultos mayores y que puede hacer la familia).

22. ¿Cómo afrontar conflictos con los hijos en confinamiento?

R/ Consulta este artículo Cómo superar con éxito el confinamiento con tus hijos. Allí puedes encontrar las dificultades, los cambios positivos, como adaptarse. Es muy completo.
<https://www.conmishijos.com/educacion/familia/como-superar-con-exito-el-confinamiento-con-tus-hijos/>