

# CÓMO PREVENIR Y GESTIONAR LOS CONFLICTOS FAMILIARES DURANTE EL CONFINAMIENTO



PSICOLOGÍA Y MEDIACIÓN

- ACEPTA Y RECONOCE COMO VÁLIDAS TODAS LAS EMOCIONES PROPIAS DEL MOMENTO Y PERMITE QUE SE EXPRESEN CON RESPETO.
- DATE UN TIEMPO PARA QUE LA EMOCIÓN BAJE DE INTENSIDAD, ANTES DE HABLAR SOBRE UN PROBLEMA.
- VALORA POSITIVAMENTE LOS APRENDIZAJES Y SOLUCIONES QUE SURGEN TRAS UN CONFLICTO.
- APRENDE A RECONOCER TUS PROPIOS ERRORES Y A PEDIR DISCULPAS.
- ESCUCHA CON ATENCIÓN PARA COMPRENDER LO QUE LA OTRA PERSONA NECESITA O SIENTE, Y ASEGURATE DE HABERLO ENTENDIDO ANTES DE RESPONDER.
- CONSENSÚA LAS NORMAS Y LAS DECISIONES, PARA QUE SE ADAPTEN A LA SITUACIÓN ACTUAL, TODAS LAS OPINIONES CUENTAN.

- USA EL HUMOR PARA ALIVIAR TENSIONES, Y APROVECHA ESTE TIEMPO PARA CONOCEROS MEJOR Y DISFRUTAR DE LA FAMILIA CON ACTIVIDADES PLACENTERAS.
- EXPRESA AFECTO Y COMPRENSIÓN VERBALMENTE Y A TRAVÉS DEL CONTACTO FÍSICO
- ACEPTA QUE CADA INDIVIDUO ES DIFERENTE Y TEN PACIENCIA CON LAS DIVERSAS FORMAS DE SER Y ACTUAR.
- ESTABLECE Y CUIDA LOS ESPACIOS INDIVIDUALES QUE NECESITA CADA MIEMBRO DE LA FAMILIA.

GRUPO DE TRABAJO DE MEDIACIÓN DEL  
COPCYL