

¿Es difícil estar 24/7 con tu familia? Tips para llevarla bien



Luego de **semanas y meses encerrados juntos** en un mismo espacio ante la [cuarentena](#) por [COVID-19](#) pueden ocurrir algunos **roces** y **discusiones** con tus papás y hermanos.

Para **Adriana Villarreal**, experta en **psicoterapia** y profesora de [Tecnología](#), una de las instituciones del [Tec de Monterrey](#), considera que el pasar más tiempo juntos puede ocasionar roces entre los miembros de la familia.

Es por eso que comparte una serie de **tips** para evitar **peleas y discusiones** dentro de la familia.



width="900" loading="lazy">

DEJEN TODO EN CLARO

La experta aconseja que la familia debe **fijar reglas**, un **horario** y tener una **estructura en casa**.

Sin embargo, afirma que no es necesario que tengas los mismos **horarios** que **antes** de la **cuarentena**.

*"A veces los papás quieren tener todo igual, que los hijos se levanten a las 6 de la mañana cuando no hay clases. Hay que **tomar las cosas con calma**", indicó.*

HABLA Y SOBRE TODO, ESCUCHA

El platicar de **cómo te sientes** con tus papás o **escuchar** a tu familia puede ayudar a mejorar su relación.

*"Hay mucha gente que le da **miedo hablar** porque siente que se **compromete** a algo que tiene que cumplir", comentó Adriana*

Sin embargo, recomienda que tanto los padres como hijos **escuchen a la otra parte**

*"Eso puede ayudar a **entender** a la otra parte y mejorar las cosas en casa".*



width="900" loading="lazy">

SON FAMILIA, NO RIVALES

A pesar de que cada persona es distinta y la crisis afecta a cada uno de distinta manera, todos viven dentro de un **mismo espacio** y **comparten** muchas cosas, para **evitar** ir más allá en un posible conflicto.

*“Estamos en el mismo barco. **Vivimos en la misma casa**”, mencionó Adriana.*

Por lo mismo recomendó **tomar** las **cosas** de la manera **más tranquila** y recordar que son parte del **mismo equipo**.

SE TOLERANTE

*“Nadie sabe qué viene, entonces hay que **ser tolerantes**, tanto los papás con los hijos y los hijos con los papás”, comentó la experta.*

Adriana además asegura que algunas veces parece que los **padres están en contra de los hijos**, pero en realidad están sintiendo una **preocupación** por el **futuro**.

*“A la crisis de encierro se le agrega el **'qué voy a hacer'**”, entonces como hijos debemos ser comprensibles con ellos”, añadió.*



width="900" loading="lazy">

MÁS SOBRE CUIDA TU MENTE

Si necesitas más ayuda y consejo puedes consultar los contenidos del programa [Cuida Tu Mente](#) podrás encontrar desde consejos en temas de salud mental, mente positiva, hasta un calendario de **actividades** que incluye **yoga, mindfulness, fitness, gastronomía**, entre más temas.

Explora este **contenido**:

[Mente saludable](#)

[Mente positiva](#)

[Mente conectada](#)

SEGURO TAMBIÉN QUERRÁS LEER:

ESTE ES EL ESPECIAL DE CONECTA CON NOTAS SOBRE EL CORONAVIRUS:

EL ESPECIAL DE CONECTA CON NOTAS SOBRE LA CUARENTENA:

Y EL ESPECIAL DE CONECTA SOBRE LO QUE HACE EL TEC EN ESTA PANDEMIA: