

¿Cómo tener relaciones sanas durante la pandemia? (videonota)



Durante esta **época de distanciamiento social** quizá hayas descuidado la **convivencia** que solías tener con **tu familia**, o **las salidas** que antes hacías con tus **compañeros de clase**, ¿crees que ya perdiste conexión con ellos?

*“Hay que recordar que, a pesar de esta **época de distanciamiento físico**, no significa que tengamos que **separarnos social y emocionalmente** de nuestras **relaciones**”, comparte **Rosalinda Ballesteros**, directora del [Instituto de Ciencias de la Felicidad de Tecmilenio](#).*

Por ello, la directora Ballesteros te comparte **3 consejos para manejar más efectivamente las relaciones sociales y familiares durante tiempos de pandemia**.

TOMA 15 MINUTOS DE TU DÍA PARA CONECTAR

Ballesteros recomienda prestar unos minutos de tu día para **contactarse** con aquellas personas con las que **hemos dejado de hablar**.

*“Te recomiendo **tomar 15 minutos de tu día para conectar con un amigo o familiar con el que no estés pasando tiempo durante este periodo de pandemia**”, dijo.*

También especificó que es importante **conectar con amigos y familiares**, y hacerlo constantemente es **un buen hábito**.

GENEREN EMOCIONES POSITIVAS ENTRE USTEDES

Un ambiente positivo es primordial en las relaciones dentro del hogar, según la especialista.

*“Si estás **conviviendo físicamente** con las mismas personas todos los días, ya sean amigos o familiares, **recuerda tomarte tiempo para generar emociones positivas** entre ustedes”.*

Cohabitar con otra persona facilita el manejo de la relación, pero sigue **dependiendo del tiempo** que se dediquen, añadió.

CUIDA EL RESPETO... ¡Y DIVIÉRTETE!

La experta aconseja **buscar ratos de júbilo o diversión** con nuestros seres queridos, así como **ser respetuosos** en todo momento con nuestras relaciones.

*“Si bien no decidimos pasar tiempo juntos, tanto tiempo sobre todo, es importante **mantener relaciones cordiales y de respeto**.*

*“Hay que encontrar momentos para **generar diversión** en estos espacios que estamos compartiendo juntos”, aconsejó.*

SI QUIERES MÁS AYUDA

Si eres **colaborador, profesor o alumno del Tec**, puedes acceder al programa [Cuida Tu Mente](#), donde contamos con expertos en temas de **salud mental, mente positiva** y diferentes actividades de **plenitud** para este tiempo en **cuarentena**.

Explora este contenido:

[Mente saludable](#)

[Mente positiva](#)

[Mente conectada](#)

SEGURAMENTE QUERRÁS LEER TAMBIÉN:

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

ESTE ES EL ESPECIAL DE CONECTA CON NOTAS SOBRE LA CUARENTENA:

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