

CONSEJOS PARA PROSPERAR durante la cuarentena

POR LA DRA. PAM KING

Prosperar es crecer en autenticidad con y para los demás, y para un propósito más allá del yo. Sobre la base de este entendimiento, utilice la cuarentena como una oportunidad para su crecimiento y florecimiento.



Manténgase conectado y espere cambios.



Informe a sus hijos que cada día probablemente será un poco diferente.



Alinee con su pareja o cualquier adulto en la casa sus expectativas y nivel de comodidad con el contacto social, la exposición a los medios de comunicación, el consumo de alimentos, las tareas de la casa, y otras prioridades.



Planifica una reunión familiar diaria para comprobar los sentimientos y las actualizaciones.



Adopte una práctica espiritual como familia, ya sea meditación, silencio compartido, oración o lectura de un texto sagrado.



Transición a la educación en línea: realice que esto requerirá algún ajuste para los niños, los maestros y los padres. Prepárese y explore con las diferentes plataformas que utilizan las escuelas de sus hijos.



Reconozca que sus hijos (especialmente adolescentes) necesitan conexión: anímelos a dedicar su tiempo y energía en sus familiares y amigos más cercanos.



Reconozca las necesidades de actividad de sus hijos y acomode como pueda. Tal vez una carrera de obstáculos en su patio.



Reconozca que sus hijos también necesitan diversión y humor, e incluya eso en la rutina diaria de su familia.