

Tácticas caseras para evitar el stress y crear un clima familiar agradable en tiempos del Corona Virus:

1. Comienza el día **invocando la gracia matrimonial** que recibiste el día de tu matrimonio. Con ella podrás abrirte a amar a los tuyos con la misericordia con la cual Cristo ama a su comunidad
2. **Cultiva la esperanza** forzándote, si es necesario, a dar gracias por cada cosa buena que esté sucediendo, y sabiendo que lo bueno y mejor siempre son posibles, porque Dios camina con nosotros. Todo en la vida es pasajero.
3. Junto a tu pareja y demás adultos en la casa (todos de acuerdo), **establezcan un plan de rutinas** (disciplina). Eso crea orden, ayuda a niños y adultos a sentir que hay armonía, nadie se siente aburrido o sobrecargado y la vida fluye:
 - ✓ Hora de levantarse
 - ✓ Desayuno (quien lo va a preparar; oración de la mañana)
 - ✓ Limpiar después del desayuno (se hacen turnos)
 - ✓ Horas de estudio u horas de juegos interactivos, así como de preguntas para ayudar a los niños a manejar el stress (vea ideas en: https://docs.google.com/document/d/1eFq2oTQ37Q1TwjS_RARR6CILPEgMF3-JJxjZX8FoH6Y/edit?usp=sharing)
 - ✓ Preparación del almuerzo (se predeterminan las personas responsables. Se puede aprovechar para integrar a toda la familia en la elaboración)
 - ✓ Almuerzo
 - ✓ Limpieza después del almuerzo
 - ✓ Hora para hacer ejercicio físico juntos (Ej. Bailar; zumba; etc.)
 - ✓ Horas de estudio o trabajo de los padres
 - ✓ Actividades interactivas (jugar al chef con la receta de la abuela, etc.)
 - ✓ Oración antes de la cena
 - ✓ Limpieza de la cocina
 - ✓ Oración de la noche
 - ✓ Lectura
 - ✓ Hora de dormir
4. Facilita el dialogo en que adultos con adultos y padres con niños, puedan expresar cómo se sienten. Usa preguntas como: ¿Qué te gusta de estar en la casa? ¿Qué no te gusta?, etc.
5. Aprovecha los espacios del horario para **crear nuevas rutinas**: Ej.: Enseñar a los niños mayores de 7 años cómo tender la cama; cómo recoger la ropa sucia; cómo Alabar a Dios, en distintos momentos del día; cómo rezar el rosario en familia. Crea o revive tradiciones culturales como: “La hora de la Biblia”, en que lean y mediten un pasaje bíblico; bailar en familia; jugar juntos a las cartas des pues de la cena, etc.

