

**Jueves** ⚡



## Amo a mi familia

### ¿ADIVINA QUIÉN EN FAMILIA?

Algunos juegos para jugar a distancia con tíos y primos.

- Díganlo con mímica o pintamonos a través de videoconferencias.
- Intercambiar fotos chistosas con filtros y accesorios.
- Baja Netflix Party para que los primos puedan ver la misma película y comentar mientras la ven.
- Hagan y filmen obras, bailes o canciones unos para otros.
- Manden pequeños detalles unos a otros a través de los servicios a domicilio.



**30 DÍAS**  
EN CASA  
Temporada 2

POR  NARAN  
XADUL  
Y COMIENZOS\_CONSCIENTES

# Cuando mamá y papá trabajan en cuarentena



NARAN  
XADUL

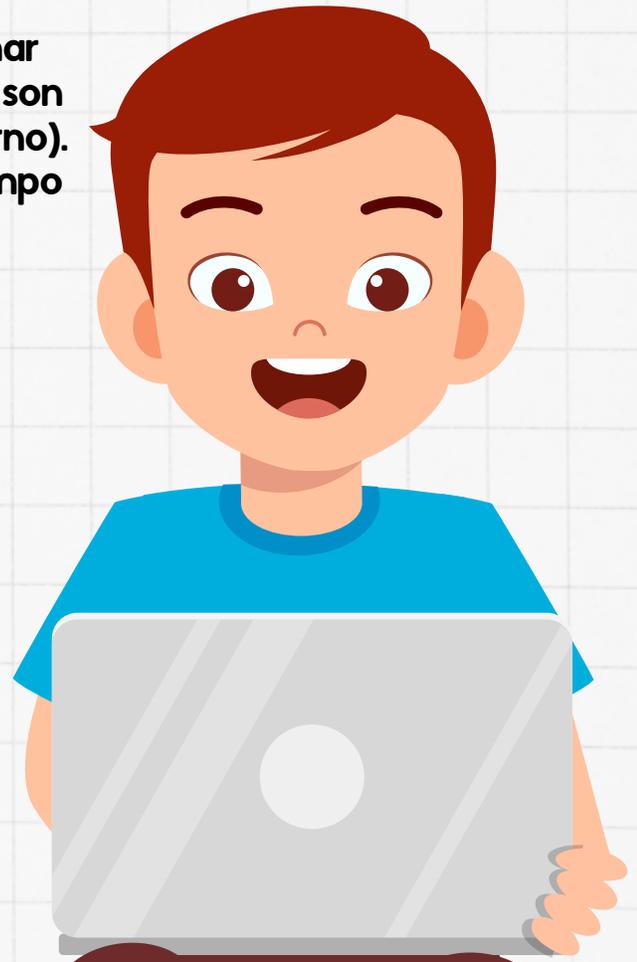
Cuando al mismo tiempo papá empezó con el home office, las 3 niñas con la escuela en casa y mamá movió sus asesorías y cursos a modalidad en línea, nos dimos cuenta de que **nos teníamos que organizar**.

El primer acuerdo fue que papá trabajaba hasta las 6 y de ahí se hacía responsable de las niñas mientras empezaba el día laboral de mamá. Pero la realidad es que entre una preescolar con mamitis, un papá con habilidades muy limitadas para cocinar y el insomnio familiar, rara vez yo podía empezar a trabajar antes de las 8:20 pm y cuando me acostaba a la 1 o 2 de la mañana, lo último que quería mi cerebro era dormir.

El resultado era una mamá con sueño, una mamá de malas y una mamá enojada con papá sin decir nada. Dos semanas y una explosión después, fue momento de renegociar, aunque este acuerdo es nuevo y aún está por verse su eficiencia, lo comparto por si sirve de inspiración:

- Papá trabaja en las mañanas de 9 a 2 y mamá en las tardes de 4 a 7. Cuando alguien está trabajando, el otro es totalmente responsable de los hijos (se valen las dudas, claro).
- Quien está en turno de cuidar niñas puede tomar llamadas y etc pero la responsabilidad primordial son las hijas (y la tele sólo se vale 30 minutos por turno).
- Cada quien tiene derecho a 30 minutos de tiempo libre sin niñas entre semana, 1 hora los fines de semana.
- Quien no cocina lava los trastes.
- Las labores del hogar se sortean según a quien le gusta más cada una (o le molesta menos).

A 3 días del nuevo acuerdo he de decir que mi humor mejoró sin dormirme en la madrugada, aunque no ha sido media hora pero sí he tenido ratos para leer y hacer mini meditaciones y en el turno de la tarde sólo me han interrumpido 5 o 6 veces para pedirme la clave de zoom del karate, el tap, el canto...(estos micromachismos de que sólo las mamás reciben la invitación de zoom).





NARAN  
XADUL

Y COMIENZOS\_CONSCIENTES

## Inteligencia emocional en cuarentena

### ESTÁ BIEN SENTIRSE...

Cuando tu peque se sienta triste o decepcionado no trates de convencerlo de que deje de sentirse así, mejor ayúdalo a que entienda que la emoción es incómoda pero pasajera.

Explícale que está pasando por un túnel oscuro pero que se va a acabar el túnel y que mientras tanto, tú estas ahí para acompañarlo. Pídele que se imagine a sí mismo como un tren y que te avise en el momento en que el túnel oscuro se acabe.

Con niños más pequeños imagínate a ti mismo en el túnel sin tratar de convencerlos de que salgan de éste, recuerda, su tristeza no es peligrosa ni permanente.

