



CONCEPTOS CLAVE | Familias nucleares

Aquí encontrarás algunas estrategias para disfrutar de tu familia nuclear:

- Convoca a actividades lúdicas familiares. Las relaciones se construyen, así que organízate para pasarla juntos (canten, bailen, jueguen cartas, etc.).
- Organícense. Convoquen a una junta familiar para organizar el mantenimiento y aseo de la casa. Incluyan el cuidado de jardines, repartan de acuerdo con las capacidades de cada miembro.
- Date tiempo para ti. Lo más importante de una familia es que sus miembros encuentren la nutrición adecuada en todos los sentidos, uno de ellos es tener tiempo para sí, esto se puede lograr si procuramos que todos tengan un espacio así. Si identifican a algún miembro que no puede darse ese espacio, cooperen para que ocurra.

Si tienes dudas no dejes de contactar a los especialistas del PAE