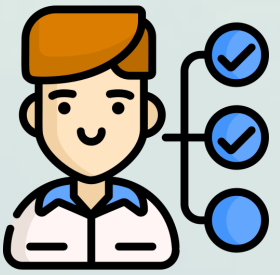


#Entre
#Nos

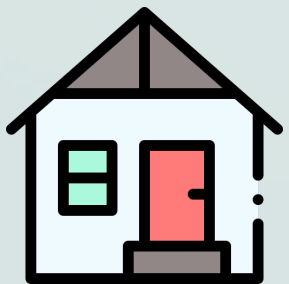
¿Cómo sobrellevar la cuarentena en casa?



Conversa con tu núcleo familiar, explica la situación y haz ver que todos necesitan apoyarse en las tareas del hogar y ayudarse mutuamente.



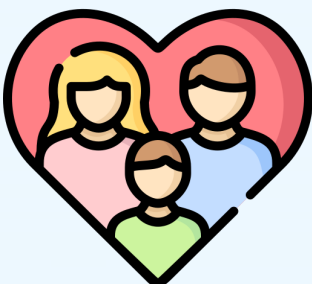
Asigna roles de las tareas del hogar, todos pueden colaborar, hasta el más pequeño.



Recuerda que la **empresa más importante es el hogar** y el liderazgo lo debes ejercer tú.



Dialoga con amor, no con imponencias a la hora de asignarles las tareas en casa y explicar la situación, hará la diferencia.



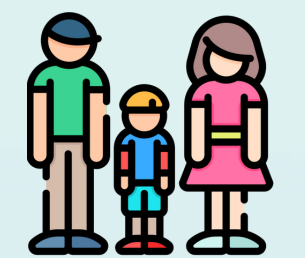
Si te sientes agobiado en algún momento, respira profundo y recuerda que **no todo tiene que ser perfecto**, estamos en una etapa de aprendizaje.



No te dejes dominar por la frustración, toma con calma la situación.



En todas las situaciones, **sé optimista y alegre**. Ésto pasará pronto



Aprovecha esta época para **compartir en familia**, muchas veces tienes poco tiempo para ellos.

