

**•CuidarME  
es CuidarNOS.**

# CRIANZA Y LIMITES

## EN CASA

**Las emociones hacen  
espejo en familia..**



GOBERNACIÓN DE ANTIOQUIA



UNIDOS



Alcaldía de Medellín



En este momento de **confinamiento** en el entorno familiar nos hace aflorar muchas emociones, en todos y en cada uno es distinto, lo expresa ***diferente y lo vive a su manera.***

Si uno de los miembros de la familia esta abrumado emocionalmente siempre es mejor que otro pueda estar mas calmado o regulado posible porque esto ayudara a ver en el otro tranquilidad y la otra persona busque controlarse.



GOBERNACIÓN DE ANTIOQUIA



UNIDOS



Alcaldía de Medellín



**Debemos hablar de lo que sentimos y no evitar sentirlo, sin embargo hay que tener cuidado de como lo manifestamos**

**La paciencia en estos dias es clave y la tolerancia aún más.**



**.CuidarME**  
es **CuidarNOS.**

**LOS INVITO A:**

A Calmarse para poder conversar, escribir, pintar o buscar otra actividad que pueda ayudar a sacar lo que sienten, de esta manera podremos ser un apoyo emocional para quien lo necesite en determinado momento y ayudar a que las cosas no se salgan de control.

**ACTIVIDAD FAMILIAR.**



GOBERNACIÓN DE ANTIOQUIA



UNIDOS



Alcaldía de Medellín