

Cómo mantener una buena relación con la familia durante la **cuarentena**

Céntrate en el tiempo presente

Toma conciencia de la situación

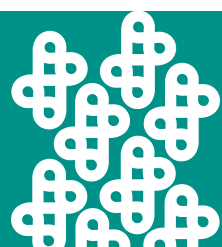
Crea un ambiente de seguridad para cuidar de los tuyos

Presta atención a los pensamientos que te llegan a la mente

Favorece tus relaciones sociales con la tecnología

Infórmate de fuentes confiables y no difundas noticias o rumores no confirmados

Fuente: Observatorio de RRHH. (2020). Pautas para fomentar relaciones familiares sanas durante el confinamiento. [observatoriorh.com. https://www.observatoriorh.com/actualidad/pautas-para-fomentar-relaciones-familiares-sanas-durante-el-confinamiento.html](https://www.observatoriorh.com/actualidad/pautas-para-fomentar-relaciones-familiares-sanas-durante-el-confinamiento.html)



GOBIERNO DE LA
CIUDAD DE MÉXICO

SECTEI
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN, CIENCIA,
TECNOLOGÍA E INNOVACIÓN

IRC
INSTITUTO
ROSARIO CASTELLANOS