LA DIPUTACIÓN DE ALICANTE EDITA UNA GUÍA INFORMATIVA PARA AYUDAR A LOS CIUDADANOS ANTE LA NUEVA SITUACIÓN FAMILIAR QUE HA PROVOCADO EL AISLAMIENTO DOMICILIARIO

La publicación, elaborada por los profesionales del IAF Pedro Herrero, se podrá consultar en la web del organismo y en la de la institución provincial.

La publicación, elaborada por los profesionales del IAF Pedro Herrero, se podrá consultar en la web del organismo y en la de la institución provincial.

Bajo el título '***Somos FAMILIA frente al COVID-19***', el Instituto Alicantino Doctor Pedro Herrero ha elaborado una **breve guía informativa** con recomendaciones y recursos para ayudar a la ciudadanía a sobrellevar, de la mejor manera posible, la **nueva situación familiar** que ha provocado el aislamiento domiciliario.

Establecer una **rutina diaria de sueño**, llevar una **alimentación sana y equilibrada**, realizar **actividades artísticas** como leer o escribir, **limitar las horas de uso del teléfono móvil y de la televisión** o mantener **espacios de cuidado individual** son algunos de los consejos que propone esta publicación orientativa que, a partir de la próxima semana, se podrá consultar a través de la página web de la Diputación de Alicante y en la del organismo provincial.

"Conscientes de la importancia y del valor de la familia, especialmente en estos tiempos difíciles en los que debemos estar confinados en nuestros hogares a causa del COVID-19, queremos aportar nuestros conocimientos y experiencia para mejorar las relaciones familiares. Por ello, nuestro equipo de profesionales ha elaborado este manual con ideas saludables y positivas que queremos difundir con la seguridad de que serán útiles", ha explicado el diputado responsable del área, **Juan Bautista Roselló**.

La guía, abierta a la incorporación de nuevas ideas por parte de la ciudadanía, incluye además de forma específica otras recomendaciones como **relativizar las discusiones familiares**, ya que el estrés puede provocar cierto grado de irritabilidad, **intentar negociar los desacuerdos o evitar tomar decisiones trascendentales y realizar críticas destructivas**.

"Debemos esforzarnos en mantener una buena relación con nuestras parejas e hijos, pero también en aprovechar estos días para cuidar de ellos y que esta situación temporal que pronto pasará nos sirva para crecer y mejorar todos juntos", ha concluido el diputado.