

RECOMANACIONS PSICOLÒGIQUES PER A LLARGS PERÍODES A CASA

Adolescents

Afrontament positiu

- Intenta conservar una **actitud positiva**.
- És una situació difícil per tothom, però **és temporal i passarà**
- **Reconeix i accepta** els teus SENTIMENTS. **Comparteix-los** si ho necessites. Escriure acostuma a ajudar
- Deixa un espai a l'avorriments, aprèn a tolerar-lo
- Pensa que gràcies al nostre sacrifici estem fent un bé comú

Protegeix-te i protegeix

- La teva tasca és molt important, segueix les recomanacions i mesures de protecció
- Ventila els teus espais de casa i aprofita l'aire fresc

**Quedar-se a casa
és salvar vides!**

Utilitza la tecnologia

- Segueix en contacte amb els teus **AMICS**
- Busca moments per trucar als teus **AVIS** **ho agrairan!**
- Limita l'ús a temps i espais del domicili
Establiu **àrees de casa sense tecnologies**



Sigues creatiu/va!

- Aprofita per dibuixar, escriure, escoltar música... i fer tot allò que el frenesí del dia a dia no permet

busca activitats sense pantalles

Convivència

la responsabilitat és de tots!

- **Col·labora** amb les activitats de la llar
- Si discuteix a casa és normal, són moltes hores junts/es. Respira fons i relaxa't una **estona a la teva habitació**
- Aquesta pot ser una oportunitat per **redescubrir a la teva família**: aprofita per jugar-hi a jocs de taula, fer concurs de tapes o mirar una pel·lícula junts

L'AutoCura

- **Dutxa't i canvia't de roba**. El pijama per dormir!
- **Respecta els horaris** de son i alimentació
- Procura mantenir una rutina i **estar actiu/va** **Exercici físic!**
- **Diferencia** entre activitats de feina escolar, oci i sobretot, entre setmana i de cap de setmana!!! Fes-te un HORARI
- Tingues **cura de tu mateix/a**: un bany, un massatge MIMA'T

