

## QUEDA'T A CASA

Hem passat ja una setmana a casa i, sembla, que encara hi estarem unes quantes més. És possible que aquesta situació provoqui, ansietat avorriment, frustració. És important que ho visquem com un temps limitat, un període que no durarà sempre, un parèntesi en la nostra activitat i en la nostra forma de viure. Què podem fer?:

- No centris el teu pensament en allò que no pots fer, pensa : quines coses puc fer a casa?



- Fes-te un horari. És important tenir (i mantenir rutines)

- Aixeca't més o menys com sempre, esmorza i vesteix-te (no estiguis tot el dia amb el pijama)
- Dedicar un temps, preferiblement el matí, a l'estudi, fes les feines que el professorat t'envia, posa al dia les tasques pendents, repassa.
- Col·labora en les tasques de casa.



- Esmorza, dinau i sopau a taula amb família, mantenint els horaris habituals.

- Planificau activitats d'entreteniment: jocs, no sols d'ordinador, consoles, mòbils, ... També hi ha molts jocs de taula que, pot ser fa temps que no hi jugau i ho podeu passar molt bé en família (parxís, dames, escacs, jocs de cartes,...).



- Aprofitau per llegir el que no soleu tenir temps, escoltar música i, per fer totes aquelles coses que, per falta de temps heu deixat de fer.

- Fes exercici, dins les possibilitats que ofereix la vostra casa. L'exercici no sols ajuda a mantenir la salut física, sinó també l'emocional i a facilitar la nostra concentració. És molt útil per



descarregar la nostra ment de pensament especulatiu.

- No abuis de les activitats davant les pantalles i combina-ho amb altres activitats. Ves amb compte amb els missatges que ens arriben a través de les xarxes, n'hi ha molts de falsos que únicament ens creen angoixa, malestar i ens atemoreixen. Busca sempre les informacions oficials i contrastades.
- Manteniu el contacte amb amics i amigues, amb la família, companys i companyes a través de les xarxes.



Recorda: Això és un parèntesi, pren-lo com una oportunitat per fer allò que habitualment no tens temps de fer. Junts ho aconseguirem!



Queda't a casa