

EDUCACIÓ EMOCIONAL “D’ESTAR PER CASA”

RE- CONFINATS!!

Ara que s'allarga l'estada a casa, TINGUES PRESENT !...

Estableix rutines però no caiguis en la rutina

Posa un punt de **IL·LUSIÓ** en el teu dia a dia. Planifica per cada dia alguna cosa diferent: el capítol d'una sèrie, un joc en família, un menjar especial, una activitat lúdica.

Tingues en compte els caps de setmana o els períodes de vacances.

CELEBRA les ocasions especials durant els dies de confinament.

VESTEIX-TE amb roba còmoda i lleugera, però adaptada a cada activitat i moment del dia

Cuida el COS.

DORM les hores suficients. Evita el mòbil i altres dispositius abans d'anar a dormir si vols tenir un son reparador.

Fes **ACTIVITAT FÍSICA** de qualsevol mena (<https://www.fisioterapeutes.cat/ca/coronavirus/programes-exercicis>), ballar, fer ioga, pilates, estiraments . Pots associar diferents espais de la casa a un tipus d'activitat física.

Procura airejar i assolellar bé els espais. **PREN-TE UN RESPIR** i , si t'és possible, pren el sol!

Mantingues una **DIETA** equilibrada <https://canalsalut.gencat.cat/web/.content/A-Z/C/coronavirus-2019-ncov/material-divulgatiu/coronavirus-consells-basics-alimentacio-saludable.pdf>

Cuida les EMOCIONS.

Tingues **EMPATIA** amb tu mateix/a. La situació de confinament posa a prova les nostres fortaleces. Si defalleixes, comparteix-ho amb els altres, busca ajuda en el teu entorn.

Fes servir **L'HUMOR** per relativitzar situacions quotidianes. Riure és sa i alliberador!

Aprofita per **CONFECIONAR** un diari que pot ser escrit, il·lustrat i/o digital. Qualsevol suport és bo. Et servirà per conèixer millor les teves emocions i serà un bon relat de com vas sobreviure al confinament!.

Cuida EL PENSAMENT

ORDENA, organitza el teu entorn. Pot ser un armari, les fotos digitals o els arxius i papers que tens per casa. Si vols saber més sobre la els beneficis de l'ordre <https://laplumaestilograficablog.files.wordpress.com/2017/01/la-magia-del-orden-marie-kondo.pdf>

DESCONNECTA del bombardeig d'informació i dels dispositius electrònics (mòbil/ tauleta..) . T'ajudarà a gestionar la situació. Dedica temps a fer activitats no virtuals. A <https://www.pinterest.es/> trobaràs idees genials per fer a casa.

El futur és incert per a tothom!! No hi donis més voltes, **OCUPAT** però no et preocupis. Mantingues la calma i l'esperança. Pots practicar mindfulness <https://www.mindfulscience.es/>. Fes que els pensaments negatius s'allunyin com si fossin núvols o bombolles de sabó , o esborra'ls i que es difuminin.

Planifica , **CONCENTRA'T** en algun projecte o pla que tenies pendent.

Aplica la **CREATIVITAT** al dia a dia... Fes el que has fet sempre d'una altra manera, planteja't petits reptes, connecta habilitats o coneixements que ja tinguis.

APRÈN alguna habilitat nova o aprofita per millorar-la; et mantindrà la ment activa.

EXPLICA als teus fills la importància de continuar aprenent a partir dels materials i recursos que es proporcionen des de l'escola.

Pensa en els ALTRES (A CASA... FEM EQUIP!)



Reconeix la resistència de tota la família. **APLAUDEIX-LA** . S'ho mereixen!!!

Pensa cada dia una acció pel **BENESTAR DELS ALTRES** (un gest, una nota, un àudio, un missatge, una felicitació, una dedicatòria, una sorpresa...)

La tristesa, la impotència, l'ansietat o l'avorriment apareixeran en algun moment. **ESCOLTA** les emocions de la gent que t'envolta i acull-les. Ara més que mai ens cal estar receptius!

COMPARTEIX jocs i activitats amb les persones amb qui convius. És una oportunitat per conèixer millor la família. Comparteix també responsabilitats i tasques domèstiques.

ENSENYA I APRÈN conjuntament amb els teus fills; qualsevol activitat és bona.

Mantingues el **CONTACTE VIRTUAL** amb altres persones de l'entorn (familiars, amics, escola). Participa en les iniciatives dels balcons si se'n fan. Fes comunitat.

Si és possible, proposa al teu fill/a que **AJUDI ALS ALTRES** d'alguna manera: explicant una lliçó, compartint una tasca de l'escola, animant un amic, decorant els vidres amb missatges d'ànim..

***I SI HO NECESSITES...
L'ESCOLA T'ESCOLTA***

orientacio@escolacasanostra.cat