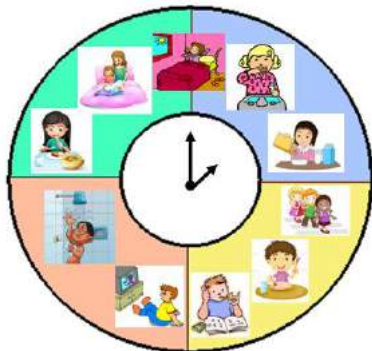


1. SEGUIR LES RECOMANACIONS I MESURES DE PREVENCIÓ QUE DETERMININ LES AUTORITATS.



2. CREAR RUTINES.

És important crear un sentit de rutina per donar certa “normalitat” a la situació.



3. ALTERNAR ACTIVITATS D'ESTUDI O TREBALL I ACTIVITATS DE LLEURE.

ÉS VITAL PLANIFICAR TEMPS PER torns. El més recomanable és dedicar temps a l'estudi en el cas dels nostres fills/filles i, al treball en el cas dels adults, i activitats de lleure.



4. FER EXERCICI.

CAL INCLOURE ACTIVITATS FÍSiques, per exemple mitjançant JOCS en on ens haurem de moure: “FET I AMAGAR”, “JOCS D’IMITACIÓ- ENDEVINAR”, “JOCS DE TEATRE”...



5. ESTAR INFORMATS.

***CAL** mantenir-nos **INFORMATS** en tot moment dels canvis i fets que passen al nostre voltant, **SEMPRE MITJANÇANT ELS CANALS OFICIALS.**

***EVITAR** caure en la **PSICOSI COL·LECTIVA** que es pot generar.

***CONTRASTAR INFORMACIONS**, no estar excessivament pendents en tot moment de les notícies i **RELATIVITZAR ELS PENSAMENTS QUE ES GENEREN.**



6. COMUNICAR-NOS!

És molt important que parlem amb els nostres fills i les nostres filles sobre els seus dubtes i/o preocupacions i que sapiguem què senten respecte la situació actual. Cal tenir present que no podem negar les emocions que els sorgeixin però SÍ podem ajudar-los a gestionar-les.



7. FER SERVIR EL SENTIT DE L'HUMOR.

Sempre que tinguem l'oportunitat, RIURE I DONAR UN TOC D'HUMOR a les situacions ajuda a “treure ferro” a un MOMENT EXCEPCIONAL.



8. MANTENIR BONS HÀBITS ALIMENTARIS I DE DESCANS.

La nostra activitat física es reduirà per tant, cal tenir present més que mai, la nostra alimentació i el nostre descans.



9. DEDICAR TEMPS A ACTIVITATS UE NO FAS NORMALMENT PER MANCA DE TEMPS.

Si fa temps que no dibuixes, fa temps que no cuines, fa temps que no arregles o ordenes l'armari, etc. Es pot convertir també en una activitat familiar per fer-la tots junts ;)



10. COMENÇAR UNA ACTIVITAT NOVA.

Cal deixar un marge a la novetat, mantenint rutines però introduint alguna activitat nova que trenqui amb la sensació que cada dia és igual.

way for the future
is **oportunidad** in
his new play