

COM PODEM MILLORAR EL BENESTAR EMOCIONAL AQUESTS DIES DE CONFINAMENT?

Recomanacions per adaptar-nos a la nova situació

1

**RECONÈIXER QUE
ESTEM DAVANT D'UNA
SITUACIÓ DIFÍCIL I
ESTRESSANT.**

Hem trencat
rutines

Tenim dificultats per
conciliar la vida
laboral i familiar

Tenim por a la
regressió dels
nostres fills.

Hem perdut la
nostra xarxa de
suport

2

**TENIR EN COMPTE LES NECESSITATS DE TOTS ELS
MEMBRES DE LA FAMÍLIA I D'UN MATEIX.**

Disposar d'espais
personals per poder sortir
de qualsevol situació quan
sigui necessari.

3 **COMPARTIR LES PREOCUPACIONS ENTRE ELS PROGENITORS I ALTRES PERSONES.**

4 **SER AMABLE AMB UN MATEIX I REBAIXAR EL NIVELL D'AUTOEXIGÈNCIA.**

Expressa amb respecte el que estàs sentint amb els teus.

No tots els dies estaràs igual, amb la mateixa energia. No tot depèn de tu. Respira.

5 **FER DE MARE O PARE. NOSALTRES TAMBÉ SABEM TREBALLAR AMB ELS NOSTRES FILLS.**

Aprofitar les rutines diàries per l'aprenentatge.

6

TENIR CURA DE LA NOSTRA SALUT FÍSICA I MENTAL

Moure el cos una mica cada dia. Tenir en compte les nostres preocupacions i compartir-les. No saturar-nos d'informació i anar a informació que sigui fiable.

7

GAUDIR DE TEMPS EN FAMÍLIA

Fer coses que el dia a dia no us deixa fer. Deixar participar i experimentar als nens. Involucrar-los en les feines de casa.

8

TENIR SENTIT DE L'HUMOR I CREATIVITAT

Riure i passar bons moments en família, estar connectats amb els amics, família...

**SI CREUS QUE HO NECESSITES,
DEMANA SUPORT EXTERN I
CONNECTA'T AMB XARXES DE
SUPORT ESPECIALITZADES**

**Centre de Desenvolupament Infantil
i Atenció Precoç**

Col·legi oficial de Psicòlegs

**Atenció psicològica pel COVID-19
(Diputació de Girona)**

**Servei d'atenció psicològica
(Ajuntament de Girona)**