

Consells per mantenir un bon estat anímic durant el confinament



Tot anirà bé

Benestar psicològic i emocional

Experimentar ansietat, pessimisme, canvis d'humor... durant aquests dies, és normal.

Som éssers socials i aquesta situació d'aïllament, afegida a la incertesa, ens provocarà aquestes i altres emocions.



Benestar psicològic i emocional

És important anticipar aquestes respostes per poder gestionar els nostres sentiments i comportaments i afavorir, així, una millor convivència.



Benestar psicològic i emocional

En general es tracta de mantenir rutines, el que ens ajudarà a mantenir un ordre mental i que l'impacte negatiu sigui menor.

ORGANITZAR EL TEMPS. Mantenim

les activitats de cura personal: t'aixeques, berenes, et rentes, et vesteixes i comença la jornada.. T'ajudarà a passar millor el dia i sentir-te productiu. Hi ha 24 hores que donen per a molt: socialitzar, estudiar, cooperar amb les tasques de casa, escoltar música, practicar aficions, reflexionar, avorrir-se...



Benestar psicològic i emocional

SOCIALITZA I DISTREU-TE. La sort que tenim actualment és que, tot i estar aïllats físicament, podem estar connectats amb els nostres amics i familiars. Aprofita aquest temps per compartir en família, fer activitats que t'agradin.

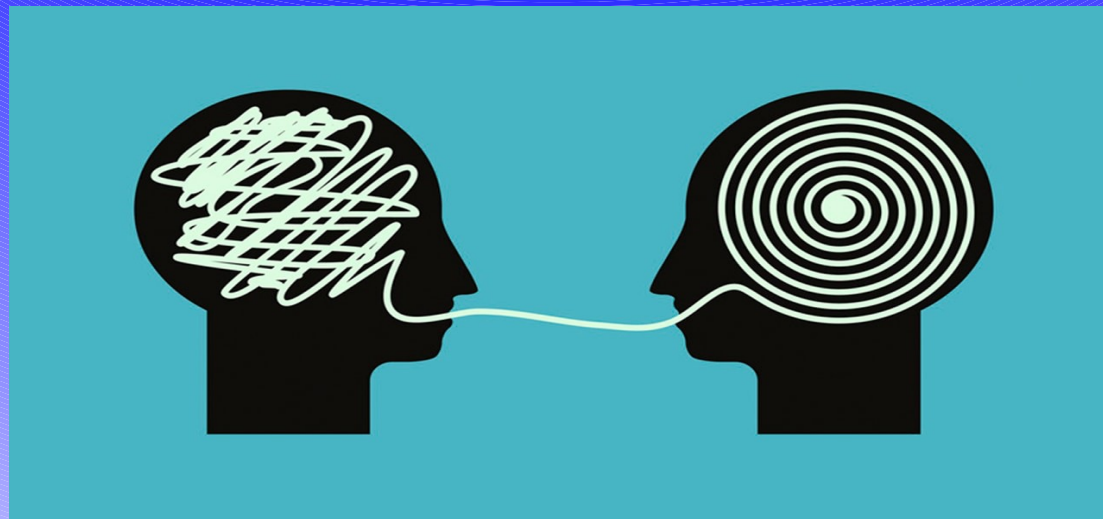
Moltes xarxes i aplicacions estan posant a l'abast de la població recursos per fer front a la quarantena. Aprofita-les segons els teus interessos. Aquí te'n suggerirem algunes, però s'aniran actualitzant a les xarxes a diari.



Benestar psicològic i emocional

INFORMA'T I PROTEGEIX-TE. Estam parlant d'una emergència sanitària sense precedents a la nostra memòria, per tant, volem estar sempre informats de les darreres notícies.

Alerta amb la sobreinformació; pensar molt sobre un tema pot alimentar les preocupacions que en tenim.



Tenim cura del nostre cos

Dedica un temps diari a

FER EXERCICI A CASA.

A internet trobaràs moltes propostes de rutines d'exercici. Potser és un bon moment per posar-se en forma si ho agafes com a rutina diària!



Tenim cura del nostre cos



Ara, més que mai, és importantíssim
**MENJAR DE MANERA
SALUDABLE.** Les fruites, verdures
i llegums ens proporcionaran les
substàncies necessàries per millorar
les nostres defenses i ajudaran al
sistema immunològic a fer front als
diferents virus.

Seguim aprenent...

Moltes plataformes i editorials han posat a l'abast de la població en edat escolar, recursos educatius, perquè puguem continuar aprenent .

Els teus professors i professores t'aniran fent propostes, però aquí te'n compartim algunes (clica damunt el nom per redirigir-te'n-hi)...

Ta-tum del grup Edelvives, oferta accés gratuït a la plataforma per al foment de la lectura

Smartick, una app de matemàtiques, de 4 a 14 anys, ofereix 15 dies gratuïts

Intralíneas, plataforma educativa amb textos per treballar la comprensió lectora.

Trobaràs molts més recursos al web **Yo aprendo en casa** del Ministeri d'Educació

I sobretot... posa-hi sentit de l'humor!

Recorda que això només és una situació temporal, passada la qual, tots haurem après moltes coses, tant dels altres com de nosaltres mateixos.

Fes servir el sentit de l'humor.

L'humor és una emoció que t'ajudarà a reduir l'angoixa i a mantenir la por a ratlla.





Tot anirà bé!