



ORIENTACIONS PER A LA GESTIÓ PSICOLÒGICA DE LA QUARENTENA PER CORONAVIRUS

ÀMBIT FAMILIAR

#ENS QUEDEM A CASA



TEMPS DE TASQUES ESCOLARS. COLE VIRTUAL.

CONTACTEM AMB EL TUTOR/A MITJANÇANT CORREU ELECTRÒNIC, WEB FAMÍLIA, PLATAFORMA ONLINE...
AFIANÇEM EL QUE HEM APRÉS EN EL 1º I 2º TRIMESTRE
¡SÓC CAPAÇ DE FER MOLTES COSES!

TEMPS DE JOC.



- CONTACTEM AMB ELS NOSTRES COMPANYS I AMICS FENT ÚS DE LES NOVES TECNOLOGIES.
- ENS DISFRESSEM
- FEM MANUALITATS
- CANTEM I BALLEM
- CUINEM
- VEGEM PROGRAMES ADAPTATS A LA NOSTRA EDAT
- FEM EXERCICI (PODEM FER ÚS DELS CONTINGUTS DIGITALS)
- I TAMBÉ HI HA TEMPS PER A... AVORRIR-SE

TEMPS D´AUTOCURA



- ENS **ALIMENTEM** DE MANERA EQUILIBRADA
- DORMIM SEGUINT EL NOSTRE **HORARI**
- FEM **ESPORT**
- MANTENIM ELS **HÀBITS** D´HIGIENE PERSONAL I ENS LLAVEM LES MANS FREQUÈNTMENT.
- UTILITZEM MOCADORS DE PAPER I ELS TIREM AL FEM
- ESTORNUDEM/TOSSIM AL COLZE
- MANTENIM DISTÀNCIA MÍNIMA DE 2 METRES.

TEMPS EN FAMÍLIA



- ENS **COMUNIQUEM** AMB ELS NOSTRES FAMILIARS
- **FEM** COSES JUNTS: CUINAR, JUGAR...
- DEDIQUEM UN TEMPS PER A **LLEGIR** ALS NOSTRES FILLS
- **INTERCALA** MOMENTS DE TASQUES ESCOLARS, DOMÈSTIQUES I MOMENTS D´OCI
- REFORÇEM ELS **LLAÇOS AFECTIUS**, ELS DEIXEM UN ESPAI D´AUTONOMIA I D´INDEPENDÈNCIA
- **ESCOLTEM** LES QUEIXES I INQUIETUDS OFERINT **ALTERNATIVES**, AJUDANT-LOS A CONTROLAR LA INCERTESA

RECURSOS DE LECTURA:

[Mi casa es un castillo](#)

[El monstruo de colores y el Coronavirus](#)

[Rosa contra el virus](#)

[Elena en cuarentena](#)

