

Alguns consells davant llargs períodes tancats a casa

La situació de confinament a casa durant molts dies pot ser difícil per a tota la família. Us fem arribar uns suggeriments que us poden ajudar a superar aquesta situació.

1. SENTIT POSITIU

Convé, en primer lloc, que els nens entenguin que no convé que sortim de casa no per por al contagi sinó per protegir les persones amb la salut més fràgil. Cal fer-los hi entendre que això és un acte de valor i sentit transcendent.

2. MANTENIR UNA RUTINA DIÀRIA

Ens anirà molt bé tenir un horari que tots –petits i grans– procurem respectar.

3. AJUDAR-SE MÚTUAMENT

Distribuir uns encàrrecs, reforça la idea que som un equip i que entre tots ens en sortirem.

4. EVITAR LA SOBRE INFORMACIÓ

La sobre informació pot causar ansietat. Per això convé no tenir el televisor engegat tot el dia escoltant notícies sobre el coronavirus. Cal restringir-ho als moments que haguem previst a l'horari.

5. UTILITZAR LA TECNOLOGIA

Gràcies a la tecnologia podem continuar connectats als nostres familiars i amics i seguir amb les tasques escolars.

6. MANTENIR-SE ACTIU

Limitar el temps que ens mantenim connectats a la tecnologia i buscar també moments per fer activitats manuals i practicar alguna activitat física.

Trobaràs més consells útils al blog [Educa-B](#)