

JA ESTEM DE VACANCES... I ARA, QUÈ?



...doncs ara és un bon moment per **recuperar aquelles estones** de les quals no podem gaudir durant el curs a causa de les nostres obligacions (feina, escola, extraescolars...) i que afecten les nostres relacions familiars.

Ens convé fer una pausa i aconseguir que, al menys durant uns dies, puguem disposar d'un espai on **retrobar-nos en família i compartir moments** amb aquells que estímem.

Des de l'**EP@** us animem a que durant aquestes vacances us prengueu temps amb els vostres fills per...



Parlar i escoltar
Comprendre i argumentar
Observar-los i reforçar-los en allò que més necessitin

Oferir-los suport i aclarir-los dubtes

Revisar i establir nous compromisos

Instaurar nous hàbits

"Perdre el temps" i inventar noves maneres de divertir-se

Gaudir de la companyia

Compartir ...



Compartir activitats en el temps de lleure contribueix a establir lligams més forts i és una bona manera de donar cabuda a tot el que acabem de dir.

Aneu d'excursió, sortiu en **bici**, jugueu amb **raquetes a la platja**, descobriu plegats els **paisatges submarins**, camineu fins a **un castell**, aneu a berenar a

una font, ... compartiu el temps fent **esport en família!!**

MOLT BONES VACANCES A TOTS!



FUNDACIÓ
ESPORTSALUS



Generalitat de Catalunya
Departament de Salut