

I LES EMOCIONS?

No en sabem gaire de gestionar les d'emocions... I aquests dies ens passen tantes coses pel cap... també als nostres fills i filles..

Així que hem fet una cerca per la xarxa per veure si trobavem alguna proposta que ens pogués ajudar en aquest sentit.

Us en fem un llistat per si pot interessar-vos.

- 1- La Cooperativa Abacus ens proposa: “Com afrontar les diverses emocions d'aquests dies confinats a casa”
<https://cooperativa.abacus.coop/es/comunidades/comunidad-educativa/conocimiento-compartido-educativa/como-afrontar-las-diversas-emociones-de-estos-dias-confinados-en-casa/>
- 2- Escriure un diari de confinament. Imaginem que alguns de vosaltres ja ho heu fet. Però si no és el cas sempre podeu començar-lo ara!. Us copiem l'enllaç d'un Diari de Confinament d'un nen de 8 anys que va compartir el diari La Vanguardia.
<https://www.lavanguardia.com/participacion/cartas/20200324/4856180825/diario-nino-bosco-confinamiento-casa-covid-19-coronavirus-madre-abuela-experiencias.html>
- 3- Ioga a casa. És una proposta segura. Poder respirar i centrar-nos, fent-ho en família... A la xarxa hi ha molts enllaços. Us en copiem un parell. Però busqueu el que més us encaixi doncs depenent del dinamisme de la vostra família, de les edats, us n'encaixarà un estil o bé un altre:
<https://www.youtube.com/watch?v=t8748OWc1nQ>
<https://www.yogateca.com/yoga-para-ninos-5-posturas-para-practicar-con-tus-hijos/>
<https://www.relajemos.com/yoga-para-ninos-ninas-en-casa/>

Si d'alguna cosa pot servir-nos estar confinats a casa, que sigui a escoltar-nos a nosaltres mateixos i a qui ens envolta. Potser aconseguirem aprendre'n alguna cosa més, no us sembla?

**Moltes Gràcies,
L'equip de Gestors de Saned**

