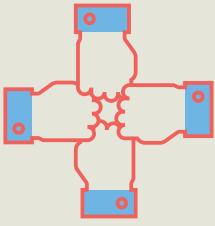


5 consells per aprendre i conviure en família en situacions de confinament



1

Respecteu-vos

- ▶ Acompanyeu les emocions i compartiu els sentiments.
- ▶ Establiu acords per evitar conflictes.
- ▶ Escolliu el moment oportú per dir el que penseu i com us sentiu:
Jo, quan passa..., em sento i necessito / m'agradaria..., per això et demano...
- ▶ Escolteu i pregunteu per entendre, no per discutir:
Així que... si he entès bé, el que has dit és que...



2

Establiu rutines

- ▶ Dissenyeu conjuntament un horari.
- ▶ Adapteu l'espai físic a les activitats.
- ▶ Establiu uns horaris de son, higiene i àpats.



3

Apreneu junts

- ▶ Seguiu les indicacions del centre educatiu.
- ▶ Dediqueu una franja horària a les activitats d'aprenentatge.
- ▶ Feu un ús responsable de les noves tecnologies.
- ▶ Promoveu la relació amb els companys i companyes de classe a través dels diferents canals de comunicació, com a factor de protecció i cohesió de grup.
- ▶ Fomenteu la lectura
- ▶ Abaxieu el nivell d'exigència i sigueu més flexibles.



4

Compartiu temps en família

- ▶ Valoreu el temps en família.
- ▶ Fomenteu els espais de conversa i complicitat.
- ▶ Aproveiteu per gaudir de moments de jocs en família.
- ▶ Impliqueu a tota la família ambles tasques de la llar.



5

Busqueu temps per a vosaltres

- ▶ Gaudiu de l'espai personal i íntim.
- ▶ Aproveiteu per estar en calma individualment.
- ▶ Reserveu moments per fer allò que us vingui de gust, en el marc de la convivència.

Més informació a:
educacio.gencat.cat
[@educaciocat](https://twitter.com/educaciocat)



 **Generalitat
de Catalunya**

7,5 Milions
de futurs