

# COVID-19 JOVENT A CASA



## CREA RUTINES

Primer de tot, establiu unes **rutines** i horaris **de manera conjunta**. Conviure tot el dia a casa exigeix d'una bona organització familiar. Les rutines més o menys flexibles són necessàries **per tots** els membres de la família. Ajudarà a **crear benestar**.

Les primeres reaccions de molts joves poden ser de felicitat per no haver d'anar al centre o per poder dedicar més temps a les xarxes, o de gran frustració per no poder sortir i quedar amb amics. La realitat és complexa. Parleu-ne amb calma.

## 1ª REACCIÓ ...

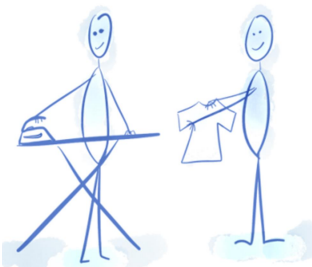


## AIXECA'T

Seguiu uns horaris regulars: **aixecar-se al matí, esmorzar, rentar-se i vestir-se** com cada dia.

## COL·LABORA

Col·laboreu en les **tasques de casa** i decidiu junts quines seran les responsabilitats de cadascú. Si no en saben, **enseneyeu-les a fer**.



Dediqueu un **temps diari** a l'estudi o al treball.



## MENJA EN FAMÍLIA

Esmorzeu, dineu i soueu **a taula en família** i mantingueu els horaris habituals.



## ESTUDIA

## PARLA

**Parleu** del que està passant en família de tant en tant. Mantingueu la **calma**. És una situació nova per tots i totes.



## GAUDEIX I LLEGEIX

**Llegiu** quasi tant com us vingui de gust.



Compartiu **activitats de lleure i humor** en família.



## JUGA

## EXPERIMENTA

Gaudiu del **temps lliure creatiu**. Experimenteu amb alguna cosa que us vingui de gust sense por o creeu els materials que necessiteu.



## EVITA

Eviteu permetre l'**ús excessiu dels mitjans**. Podeu ser una mica més flexibles, però **empreu-los de manera assenyada** combinada amb les altres activitats.



## COMUNICA'T

Estigueu **en contacte amb persones estimades** mitjançant les xarxes, especialment amb aquelles que ens necessiten. Preneu **torns** si només teniu un mitjà.



## FES EXERCICI

Feu alguna **activitat física cada dia** junts o separats, i beveu aigua sovint.



Sobretot, ajudeu **quedant a casa**.