

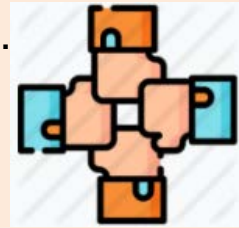
5 consells

per aprendre i conviure en família en situacions de confinament

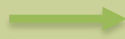


1 Respecteu-vos

- Acompanyeu les emocions i compartiu els sentiments davant la situació de confinament.
- 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...



**Convivència
positiva**

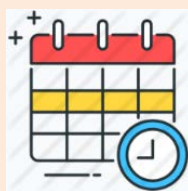


Els conflictes formen part de la convivència i són una oportunitat per **aprendre**

2 Establiu rutines

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

Horari consensuat



En un lloc visible

Temps de treball

Temps de lleure

Activitats diverses

5 consells

per aprendre i conviure en família en situacions de confinament



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 de les xarxes i canals de comunicació: les relacions socials són un factor de protecció i de cohesió de grup.
- [Fomenteu la lectura.](#)
- Abaixeu el nivell d'exigència i sigueu més flexibles.

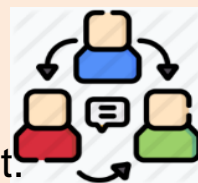


[Acompanyament escolar a casa](#)

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 amb les tasques de la llar.



Apreneu a compartir, a respectar, a riure i a comunicar-vos millor, per enfortir els **vincles** entre tota la família.

