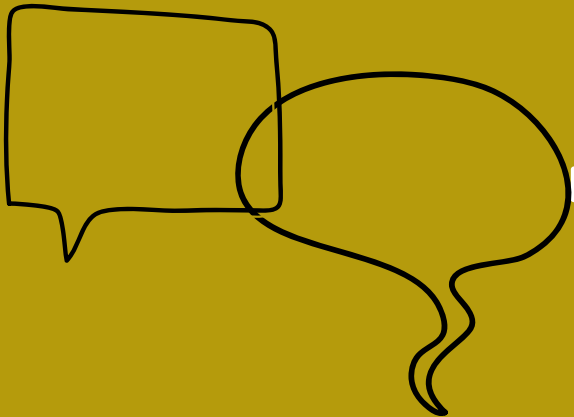


Recomenacions d'Embat

ÀREA AFECTIVA

Respecta l'espai propi

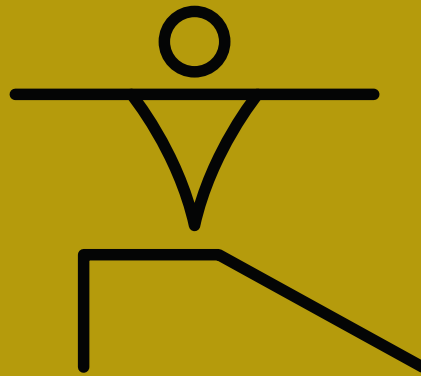
Expressa't i fes ús de SAAC, si és la teva via de comunicació mantenint el contacte amb els amics i familiars. Dedica un temps i espai per comunicar com ens sentim, per escoltar a l'altre i compartir necessitats.



ÀREA FÍSICA

Respecta el teu cos

Realitzant activitats combinant estiraments i exercicis dinàmics per alliberar l'estrés i mantenir la condició física, a més de portar una dieta saludable.



ÀREA COGNITIVA

Respecta la teva ment

Dedicant el temps just i necessari al treball o a l'escola. Dossificant la informació que reps dels mitjans de comunicació i cuidant els pensaments. Enfoca't en dirigir-los cap un missatge clar: **La necessitat del confinament, és part de la sol·lució.** No centrar-te en la queixa.



És necessari dur un ritme més relaxat però sense deixar d'ESTAR PRESENTS. Per això necessitam:

RUTINA

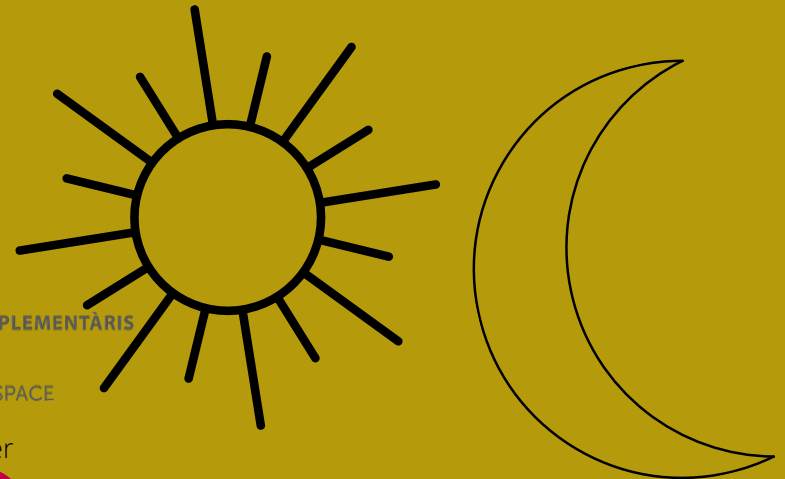
Per planificar el dia amb:

- Les activitats diàries bàsiques i cura personal.
- Les activitats escolars i de feina.
- Les activitats d'oci (jugar, escoltar música, llegir un llibre...)



ENTORN

- Mantindre l'espai net, ordenat i airejat.
- Diferenciar entre dia/nit per una bona HIGIENE DE LA SON:
 - De dia. Deixar entrar llum de fora, aprofitar quan surt el sol per exposar-se.
 - De nit. Aprofitar la fosca. Sense pantalles mitja hora abans d'anar a dormir.



Finançat per

