

Hola famílies!

En aquests dies de gran sobrecàrrega emocional us donem algunes pautes que us poden ajudar.

## Consells pel confinament



Digues-te a tu mateix: **RESPIRA**, perquè això serà difícil!



Sigues **AMABLE** amb tu mateix/a: no tot depèn de tu i no sempre tens la mateixa energia!



**Organitza't** tenint en compte **TOTS** els membres de la teva família, reparteix la feina!



Tingues en compte les necessitats de tots, també les **TEVES!**



**Dosifica la INFORMACIÓ** que reps de l'exterior, consulta només les fonts fiables!



Conserva el sentit de l'humor, **reserva't una estona cada dia per RIURE** amb els de casa!



**Reserva't ESPAIS** individuals només per a tu!



**NO ET SENTIS SOL/A**, truca'ns si ho necessites!

Esperem que aquests consells us ajudin a portar millor aquests dies de confinament.

Qualsevol cosa que necessiteu, ja sabeu on trobar-nos!