



# QUEDA'T A CASA!!

Davant la situació que estem vivint i cancel·lades les nostres activitats habituals fora de casa, és important tenir present una sèrie de pautes per tal d'assegurar el benestar col·lectiu a mesura que vagin passant els dies, per això és **IMPORTANT**:

1. **INFORMAR-SE BÉ**: Consultar canals oficials, evitar la sobre informació i contrastar els continguts de les xarxes socials.
2. **ORGANITZAR-SE**: A casa, acordar la logística domèstica durant la quarantena. **Establir** un espai i un **horari** el més semblant possible al que fèieu abans. Dins l'horari establir pauses. No ho hem de fer tot de cop, tenim molts dies per davant. Mantenir certes rutines ajudarà a mantenir l'ordre mental i la sensació de normalitat. Al començar el dia, lleva't el pijama i vesteix-te (amb roba còmode).
3. **ESTAR CONNECTAT**: No poder veure els nostres en persona no significa no estar-hi en contacte! Telefona'ls, envia'ls missatges, feu videoconferències... Ens sentirem menys aïllats i més a prop.
4. **CUIDAR-SE I PROTEGIR-SE**: Seguir les recomanacions i mesures de prevenció de les autoritats sanitàries. Confiar en la ciència i en el nostre sistema de salut. No prendre més mesures de les necessàries. Això no ens farà estar més segurs i, en canvi, alimentarà la nostra por i la dels que ens envolten, en especial la dels més petits.
5. **RELAXAR-SE I DISTREURE'S**: Acceptar que hi ha una part de la situació que no podem controlar ni preveure. Fer servir el sentit de l'humor.
6. **TREURE'N LA PART POSITIVA**: Tenim un moment per aturar i reflexionar sobre les prioritats. És una gran ocasió per compartir tasques domèstiques i donar-hi valor. Hem de recordar que només es tracta d'una situació temporal, passada la qual tots haurem après moltes coses.

Des de l'equip SMOE us proposem algunes idees perquè aquest temps d'estada a casa, on poden aparèixer angoixes, un poc de mal humor, estrès ( totalment normal que sigui així) passi de la millor manera possible.

# CUIDA'T - CUIDA'NS

## CUIDAM LA FAMÍLIA

---

- Pot d'idees contra l'avorriment. Escriurem a un paperet jocs o activitats per fer en família i les posarem a un pot, en moments d'avorriment podem treure un paperet i fer el que ens hagi tocat, aquí teniu un exemple de com es fa amb algunes activitats: <http://eduquemcaminant.blogspot.com/2015/02/el-pot-de-lavorriment.html>
- Jocs de taula: monopoly, parxís, doble, oca, escacs...
- Escoltar música que agradi a cada membre de la família. La música és molt important pel benestar emocional i en aquests moments la necessitam alegre, podem fer com amb el pot de l'avorriment i posar dedins noms de cançons que haurem escrit tots els membres de la família.
- Preparar un llistat de pelis per veure en família.

## CUIDAM LA CASA

---

- Cada membre pot fer una **Masterclass** als altres (Masterclass de com es fa el lit, Masterclass parat taula, fer el bany net, passar aspiradora, posar rentadora pels més grans....) i anirem practicant tots els dies.
- ★ Després del confinament ens podran sorprendre seguint col·laborant amb les tasques de casa. Treballam l'autonomia i la cooperació.
- Podem aprofitar aquests dies per a decorar alguna part de la casa que tinguem pendent (pintar alguna paret; decorar mobles, etc.)

## CUIDAM LA DIETA

---

- Llista del menjar que tenim a casa, què hem d'anar a comprar (excusa per poder sortir els grans).
- Elaborar menú setmanal saludable entre tots, deixar els dissabtes i diumenges per que cada membre de la família pugui proposar el menú.
- Elaborar un plat en família.

## **CUIDAM BENESTAR PERSONAL**

---

- Treballar l'autonomia dels més petits aprofitant els moments d'higiene personal (rentar dents, canvi de roba, fermar sabates...)
- Fer esport a casa. Encara que no sigui el lloc més "ideal" podem realitzar alguns exercicis físics (senzills i que no requereixin material) a ca nostra per a mantenir la nostra salut física i mental.

## **CUIDAM LA MENT**

---

- Fer les tasques que ens envien des de l'escola.
- Fer lectures en veu alta en família: podem utilitzar diferents veus, "carusses", dramatització, etc, perquè sigui un poc més divertit.
- Crear una titella casolana i escriure una història divertida.
- Visites virtuals a museus (Museo Nacional del Prado, Museo Reina Sofia, entre d'altres) i biblioteques.
- Fer experiments científics casolans (com per exemple: crear tinta invisible, plastilina, pasta de sal...)
- Jocs interactius.

