

El Cuidado

- 1 Activitats de la vida diària: higiene, alimentació, vestir-se...**
Avui... toca dutxa! I em vesteixo, encara que faci mandra
Obro la finestra, airejo i faig el llit
- 2 Tasques escolars**
Faig una estona de deures, que tan difícils no són... i em mantenen actiu/va!
- 3 Oci i temps lliure: cultura, jocs...**
Faig una activitat que m'agrada. Dibuixo, escolto música, ballo...
- 4 Relacions socials: entorn familiar i amitats**
Passo temps amb la família i els amics virtualment
La meva habitació és el meu espai, però reivindico un tros de sofà per estar amb els de casa
- 5 Manteniment: esport, ioga, relaxació...**
Faig una mica d'exercici i em moc, per no tenir la sensació de passar el dia apalancat/da!
- 6 Cura d'un mateix i dels altres**
Li dono un sentit a aquest temps, que no sigui temps perdut
Busco maneres per relaxar-me i per anar a dormir
- 7 Descans i son**
Vaig a dormir a una hora prudent i deixo de mirar el mòbil
Desconnecto

Recomanacions Per Adolescents Durant El Confinament



casa jove
la marina

Jo
Em Quedo
A Casa



Sant Pere Claver®
FUNDACIÓ SANITÀRIA



Com acompanyar al teu fill o filla adolescent durant el confinament?

Recomanacions per a mares i pares



Busca els moments per parlar amb el teu fill/a quan estigui accessible



Poden ser dies de canvis d'humor. Busqueu formes de trobar la calma



Pacteu i negocieu. La situació actual demana una flexibilitat excepcional en la convivència



Ajuda als fills/es a mantenir certa organització en els horaris (dutxa, menjar, dormir...)



Respecta les seves estones a la seva habitació i busca les teves. Tots necessitem la nostra intimitat



Realitzeu esport sols o amb família. Us ajudarà a descarregar tensions



Compartiu moments: pelis, jocs de taula, música, cuinar junts...



Estar hiperconnectat augmenta la tensió. Establiu només alguna estona al dia per informar-vos



És important que et cuidis tu també! Reinventa't i dedica estones als teus hobbies

Recorda que des de Casa Jove estem amb vosaltres: contacteu sempre que ho necessiteu!

www.spcsalut.org/sm-hospital-dia

casa jove
la marina