

CO_nVIDvència

(compartir espais en temps de confinament)

- 1** Si t'agobies en certs moments per la convivència familiar: respira profund i pensa que tampoc és fàcil pels altres...
- 2** Empatitza amb els sentiments de les altres persones: Posa't al seu lloc pensa què poden estar sentint (nervis, preocupacions, agobio...).
- 3** Si notes que esclataràs, fes-ho saber i vés a la teva habitació o al teu racó de casa per calmar-te (després, amb la calma, pots mirar de parlar-ho).
- 4** Comunica't. Potser se't fa una mica difícil dir què voldries, necessites o com et sents, però prova a fer-ho en un moment de tranquil·litat i en el que sàpigues que les altres persones estaran receptives.
- 5** Conviure amb la família té els seus pros i contres, això ja ho saps. Recorda que són la teva família i t'estimen (i tu també els estimes...).
- 6** És moment de practicar la paciència. Respira profundament si et poses dels nervis i compta fins a 10 abans d'obrir la boca.
- 7** Comprèn que si a casa et demanen que facis certes tasques no és per "putejar-te" sinó que col·laboris a casa.
- 8** Fés activitats conjuntes d'oci amb la família. T'ajudarà a compartir bons moments.
- 9** Pacta horaris, tasques, etc... amb la família. Així sabràs quin temps tindràs per tu i et pots organitzar la resta del teu dia.
- 10** Demana ajuda si en algun moment la necessites, segur que els hi encantarà donar-te un cop de mà amb el que sigui.

Ideat per:



Pla Integral sobre Addiccions del Baix Montseny



Diputació
Barcelona

Col·labora: