Queda't a casa

Escola d'Art d'Olot

Generalitat de Catalunya
Departament d'Educació

# Recomanacions per la gestió positiva de les emocions davant la complexa situació sanitària

## 1. Informa't bé, evita la sobreinformació

La sobre informació no ens ajuda, al contrari, pot esdevenir un motiu d'angoixa i patiment innecessaris.

## 2. Organitza't i estableix una rutina

Cal mantenir una rutina i saber respectar espais diferenciats dins del nucli familiar.

Planifica els dies per tenir temps personal, per les tasques acadèmiques, per les relacions socials,...

## 3. Connecta't amb persones estimades

A través de trucades, missatges, videoconferències.
No et sentis aïllat, cal sentir-se a prop dels que t'estimen.

## 4. Cuida't i protegeix-te

Segueix les recomanacions i mesures d'higiene de prevenció que determinen les autoritats.

En moments de malestar, busca estratègies: ballar, escoltar música, dibuixar,...

## 5. Mantén la ment ocupada

Combina les tasques acadèmiques amb la relaxació, exercici físic, museus on-line, concerts virtuals, pel·lícules.

Utilitza el sentit de l'humor.

## 6. Treu-ne la part positiva

Aquesta situació ens ajudarà a reflexionar i valorar les petites coses del nostre dia a dia.

Comparteix i gaudeix amb els teus familiars i/o amics aquests moments compartits.