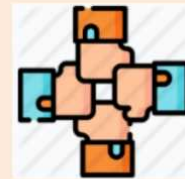


# 5 CONSELLS PER APRENDRE I CONVIURE EN FAMÍLIA EN SITUACIONS DE CONFINAMENT



## 1 Respecteu-vos

- Acompanyeu les emocions i compartiu els sentiments davant la situació de confinament
- Establiu acords per evitar conflictes
- Escolliu el moment oportú, per dir el que penseu i com us sentiu:  
*Jo, quan passa..., em sento i necessito/m'agradaria..., per això et demano...*
- Escolteu i pregunteu per entendre, no per discutir:  
*Així que... Si he entès bé, el que has dit és que...*



CONVIVÈNCIA  
POSITIVA

Els conflictes formen part de la convivència i són una oportunitat per

APRENDRE

## 2 Establiu rutines

- Dissenyeu conjuntament un horari
- Adapteu l'espai físic a les activitats
- Establiu uns horaris de son, higiene i àpats

Horari consensuat



A un lloc visible

Temps de treball

Temps de lleure

Activitats diverses

# 5 CONSELLS PER APRENDRE I CONVIURE EN FAMÍLIA EN SITUACIONS DE CONFINAMENT



## 3 Apreneu junts

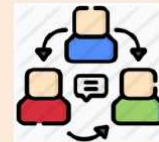
- Seguiu les indicacions del centre educatiu
  - Dediqueu una franja horària a les activitats d'aprenentatge
  - [Feu un ús responsable de les noves tecnologies](#)
  - Promogreu la relació amb les/els companyes/companys a través de les xarxes i canals de comunicació
- Les relacions socials són un factor de protecció i de cohesió de grup*
- [Fomenteu la lectura](#)
  - Abaixeu el nivell d'exigència i sigueu més flexibles



### [Acompanyament escolar a casa](#)

## 4 Compartiu temps en família

- Valoreu el temps en família
- Fomenteu els espais de conversa i complicitat
- Aproveiteu per gaudir de moments de jocs en família
- Impliqueu a tota la família amb les tasques de la llar



Apreneu a compartir, a respectar, a riure i a comunicar-vos millor, per enfortir els **VINCLES** entre tota la família

# 5 CONSELLS PER APRENDRE I CONVIURE EN FAMÍLIA EN SITUACIONS DE CONFINAMENT



## 5 Busqueu temps per a vosaltres

- Gaudiu de l'espai personal i íntim
- Aproveiteu per estar en calma individualment
- Reserveu moments per fer allò que us vingui de gust, en el marc de la convivència



És important que gaudiu d'un temps de **NO FER RES**  
Sovint l'avorriment és el motor de la **CREATIVITAT**