

"JOVE, QUEDA'T A CASA"

APRENEM DES D'UNA ALTRA PERSPECTIVA

1 TEMPS D'ASSIMILACIÓ

2 EVITA LA SOBREINFORMACIÓ

3 PENSAMENT POSITIU

4 CREA'T UNA RUTINA DIÀRIA

5 PERMANEIX ACTIU

6 COMUNICACIÓ I SUPORT MUTU

AFRONTAMENT I GESTIÓ D'EMOCIONS
DAVANT EL COVID-19

"JOVE, QUEDA'T A CASA"

APRENEM DES D'UNA ALTRA PERSPECTIVA

1. TEMPS D'ASSIMILACIÓ

Es tracta d'un procés diferent, cadascú necessita el seu temps.

Degut a la situació que estem vivint tenim que prendre consciència i adaptar-nos a les noves circumstàncies de la millor manera possible.

Cal aprendre a conviure amb totes les persones que ens envolten. Totes i tots hem de ser responsables.

#JoveQuedatACasa

AFRONTAMENT I GESTIÓ D'EMOCIONS DAVANT EL COVID-19

"JOVE, QUEDA'T A CASA"

APRENEM DES D'UNA ALTRA PERSPECTIVA

2. EVITA LA SOBREINFORMACIÓ

La sobreinformació pot generar malestar psicològic.

Informa't només a través dels canals oficials.

Evita estar tot el dia pendent dels mitjans de comunicació informant sobre el mateix.

Escolleix un moment concret per a posar-te al dia.

#JoveQuedatACasa

**AFRONTAMENT I GESTIÓ D'EMOCIONS
DAVANT EL COVID-19**

"JOVE, QUEDA'T A CASA"

APRENEM DES D'UNA ALTRA PERSPECTIVA

3. PENSAMENT POSITIU

Centra't en el moment present.
No t'enfoques amb el que no pots fer, estem
col·laborant totes i tots pel bé comú.

No es tant "allò què ens passa" sinó
"com hi reaccionem".

Estar a casa també té la seua part positiva.
Aprofita per a fer tot allò que t'agrada i per al
que mai tens temps!

#JoveQuedatACasa

AFRONTAMENT I GESTIÓ D'EMOCIONS DAVANT EL COVID-19

"JOVE, QUEDA'T A CASA"

APRENEM DES D'UNA ALTRA PERSPECTIVA

4. CREA'T UNA RUTINA DIÀRIA

Les nostres rutines necessàriament es van a veure modificades.

Mantint-te ocupat.

Reorganitza't, planifica't un horari per a les activitats diàries i compleix-ho.

És important definir espais i moments durant el dia per a desenvolupar les teues activitats.

#JoveQuedatACasa

**AFRONTAMENT I GESTIÓ D'EMOCIONS
DAVANT EL COVID-19**

"JOVE, QUEDA'T A CASA"

APRENEM DES D'UNA ALTRA PERSPECTIVA

5. PERMANEIX ACTIU

Mantindre's actiu millora el benestar emocional i físic de cadascú.

Podem trobar a internet milers d'activitats esportives online, t'anirem facilitant enllaços.

S'aconsella dedicar 30 minuts al dia a fer esport. El teu cos, la teua ment i les persones amb les que convius ho agrairán!

#JoveQuedatACasa

**AFRONTAMENT I GESTIÓ D'EMOCIONS
DAVANT EL COVID-19**

"JOVE, QUEDA'T A CASA"

APRENEM DES D'UNA ALTRA PERSPECTIVA

6. COMUNICACIÓ I SUPORT MUTU

Si trobes en falta a algú comunica't, de manera responsable, a través de les xarxes socials.

Cal establir normes i acords per tal de mantindre una bona convivència.

Per a ajudar i donar suport, hi ha moltes iniciatives virtuals. Consulta'ns i t'informarem!

És el millor moment per a treballar valors com l'empatia i la cooperació.

#JoveQuedatACasa

AFRONTAMENT I GESTIÓ D'EMOCIONS DAVANT EL COVID-19