

El confinament que hem de viure totes les famílies ens ha portat a una situació inimaginable en la que cal ser creatius i trobar **CADA FAMÍLIA** el seu propi equilibri que li permeti sobreviure aquesta situació de la millor manera possible, oblidant la perfecció i recordant que l'**únic** objectiu ha de ser mantenir la salut física i mental de tots els membres, petits i grans!

Algunes recomanacions que us poden facilitar el vostre dia a dia són:

-  Estem en una situació excepcional en la que en un moment o altre tant petits com grans sentirem tristesa, angoixa, preocupació, confusió, ràbia,... Hem de poder expressar els sentiments i no prohibir la seva manifestació ni negar la seva existència. Els més petits poden manifestar-los mitjançant rabietes, desafiant, aïllant-se...
-  Caldrà mostrar una escolta activa cap als fills/es facilitant l'expressió de sentiments, preocupacions, ...
-  És important donar-los les explicacions i la informació clara que necessitin.
-  Buscarem el diàleg en moments de calma i no quan es donin explosions d'ira i ràbia.
-  Respectarem espais i moments per la intimitat dels / de les adolescents sense que esdevinguin aïllament.
-  Caldrà mostrar-se més afectuosos, especialment amb els/les més petits/es i assegurar-nos que estan bé.
-  Intentarem establir rutines i horaris (en especial àpats i son) i trobar nous espais de joc, relaxació, activitat física,... individuals i de família.
-  Repartirem responsabilitats i tasques domèstiques (en funció capacitat de cadascú)
-  Caldrà ser flexius amb les normes que teníem abans dels confinament i identificar què és allò intolerable (violència, lesions,...) i tolerar altres comportaments que en situació normal no acceptaríem.
-  Caldrà ser flexible amb l'ús (raonable) de les xarxes socials, les pantalles,...



I sobretot recordeu que no hi ha dos famílies iguals, cadascuna ha de trobar el seu equilibri que permeti mantenir el benestar de tots i cadascun dels seus membres amb l'únic objectiu de superar aquest període de confinament.

