

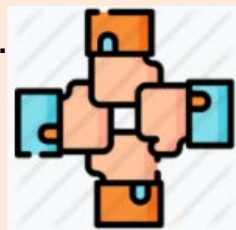
# 5 consells

## 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**

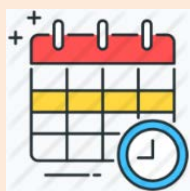


Els conflictes formen part de la convivència i són una oportunitat per **aprendre**

### 2 Establiu rutines

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

Horari consensuat



En 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

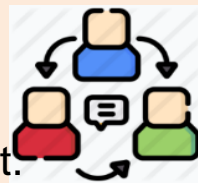
- Seguiu les indicacions del centre educatiu.
- Dediqueu una franja horària a les activitats d'aprenentatge.
- [Feu un ús responsable de les noves tecnologies.](#)
- Promoveu la relació amb els companys i companyes de classe a través dels diferents canals de comunicació, com a factor de protecció i cohesió 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**,  
perquè sovint l'avorriment és el motor de la  
**creativitat.**