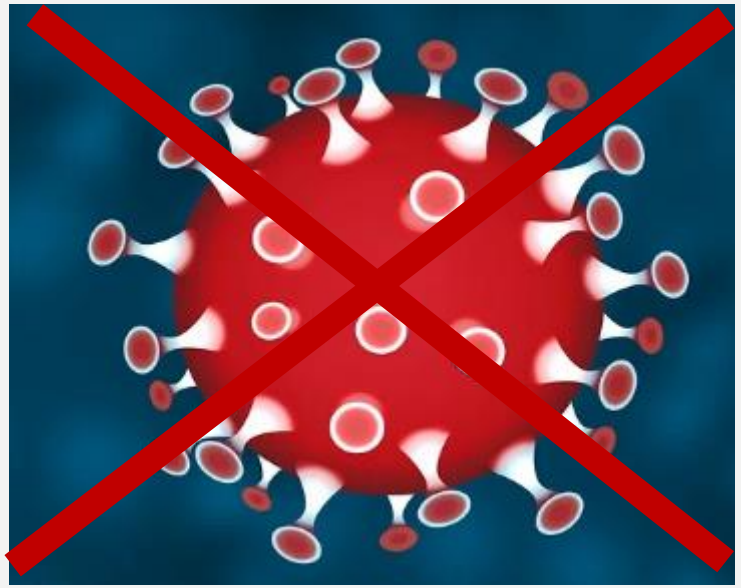
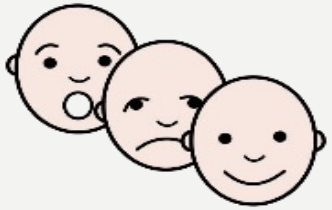
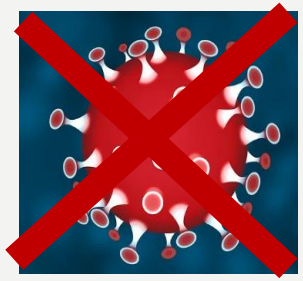


Emocions a casa!



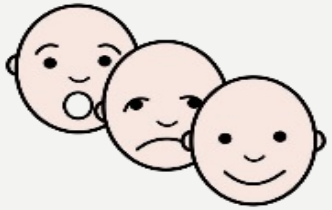
#resistirem
#sobreviurem
#repteMoragas

TALLER JERONI MORAGAS SCCL



#resistirem
#sobreviurem
#repteMoragas

Emocions a casa!

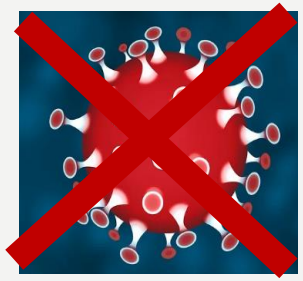


REPTE
Emocions a casa!!

Us proposem una activitat per parlar dels sentiments i les emocions durant aquest dies que no podem sortir de casa.

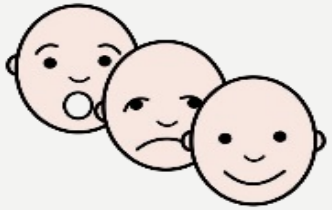
Ens anirà bé compartir què passa, com ens sentim i què podem fer per estar millor!

TALLER JERONI MORAGAS SCCL



#resistirem
#sobreviurem
#repteMoragas

Emocions a casa!



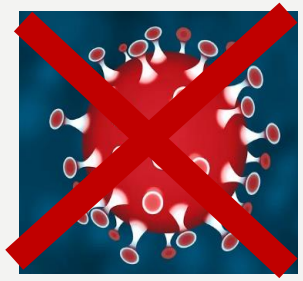
- **Què està passant?**

Estem passant una crisi sanitària pel Coronavirus i estem confinats, tancats a casa sense poder sortir.

- Què és una crisi sanitària?

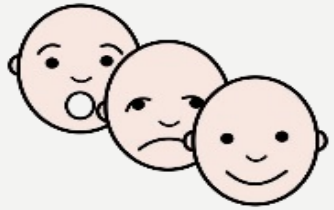
Significa que hem d'estar a casa per no contagiar-nos

TALLER JERONI MORAGAS SCCL



#resistirem
#sobreviurem
#repteMoragas

Emocions a casa!



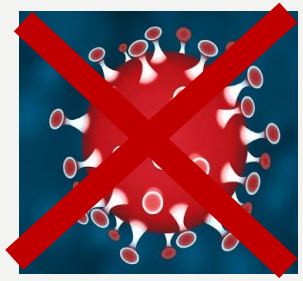
- Que vol dir estar confinats?

Significa que no podem sortir de casa. Només es pot sortir per treballar, comprar menjar o anar a la farmàcia.
Ens hem de quedar a casa per no contagiar-nos del virus.

- Què és el Coronavirus

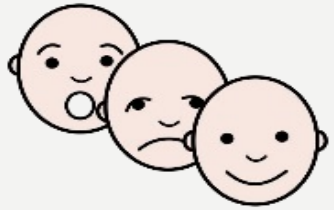
Informació en lectura fàcil a Dincat: a http://ves.cat/esSe

TALLER JERONI MORAGAS SCCL



#resistirem
#sobreviurem
#repteMoragas

Emocions a casa!



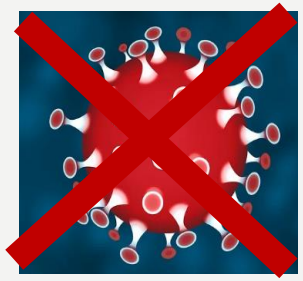
No hi ha emocions ni sentiments bons o dolents, és normal que ens afecti una situació tan especial com aquesta.

Potser estàs enfadada... perquè no pots fer activitats que feies abans.

Potser estàs trist... perquè enyores veure algun amic o amiga especial.

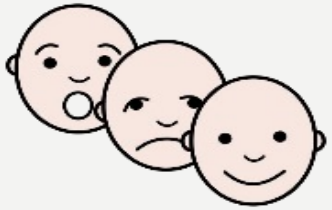
Potser estàs espantat... perquè tens por del Coronavirus

TALLER JERONI MORAGAS SCCL



#resistirem
#sobreviurem
#repteMoragas

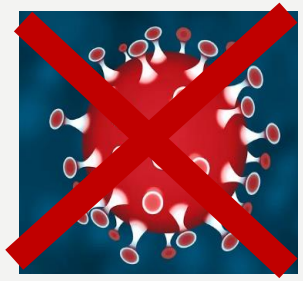
Emocions a casa!



Com em sento?

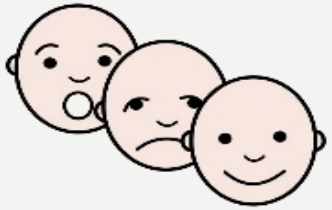
Ja fa molts dies que no pots sortir de casa,

- Com et fa sentir no poder sortir?
  Et sents preocupat, nerviós, espantat...
  Et sents apagat, fluix, trist....
  Et sents que no saps què passa....
  Et sents inquiet, irritable, t'enfades...
  Et sents tranquil i bé perquè t'agrada estar a casa...
  ...



#resistirem
#sobreviurem
#repteMoragas

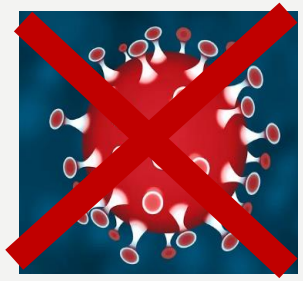
Emocions a casa!



Què pots fer per sentir-te millor?

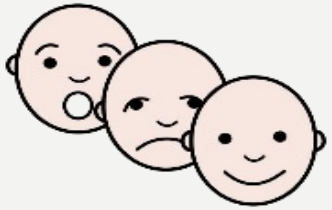
Cuida't:

- Cuida la teva higiene, dutxa't cada dia, renta't sovint les mans.
- Intenta tenir un horari regular de rutines cada dia.
- Menja de tot de manera saludable.
- Procura anar a dormir cada dia a la mateixa hora, descansa.
- Fes exercici físic, cada dia una estoneta.
- Relaxa't, fes respiracions, relaxa els muscles.
- Estigues en contacte amb familia i amics.



#resistirem
#sobreviurem
#repteMoragas

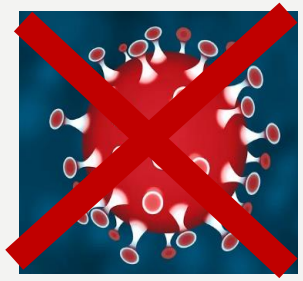
Emocions a casa!



Què pots fer per sentir-te millor?

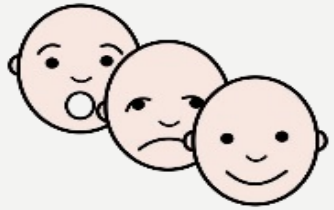
- Explica què et passa, què penses i què vols.
- Demana ajuda.
- Fes coses i activitats que et distreguin.
- Disfruta de les petites coses de cada dia.

TALLER JERONI MORAGAS SCCL



#resistirem
#sobreviurem
#repteMoragas

Emocions a casa!



Què pots fer per estar millor?

Et proposem un exercici:

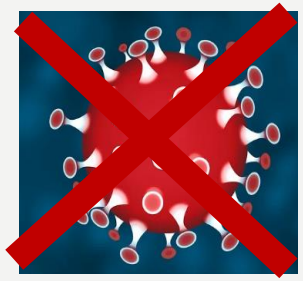
- Pensa què t'agradaría que passés, quin desig tens, què t'aniria bé??

Explica-ho amb un dibuix.

Explica-ho en poques frases i ho escrius, o et graves una nota de veu, o un video.

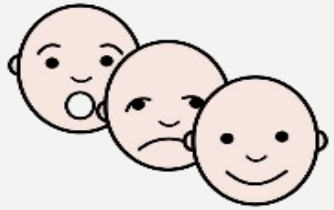
Guarda-ho i ho repasses quan et faci falta animar-te.

TALLER JERONI MORAGAS SCCL



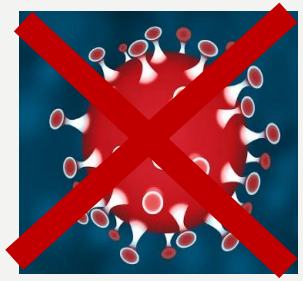
#resistirem
#sobreviurem
#repteMoragas

Emocions a casa!



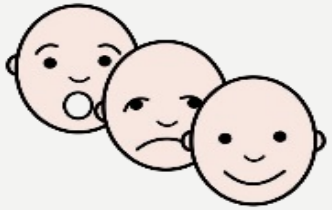
Si voleu us podeu fer una foto o un petit vídeo i ho pengeu a l'Instagram, Facebook o Twitter, etiquetant al Taller o amb la etiqueta (hastag) **#repteMoragas**

TALLER JERONI MORAGAS SCCL



#resistirem
#sobreviurem
#repteMoragas

Emocions a casa!



- ✓ Participa i dona suport a les persones que viuen a les llars.
- ✓ Junts ens en sortirem!
- ✓ Cuidem-nos!
- ✓ Moltes gràcies!

TALLER JERONI MORAGAS SCCL