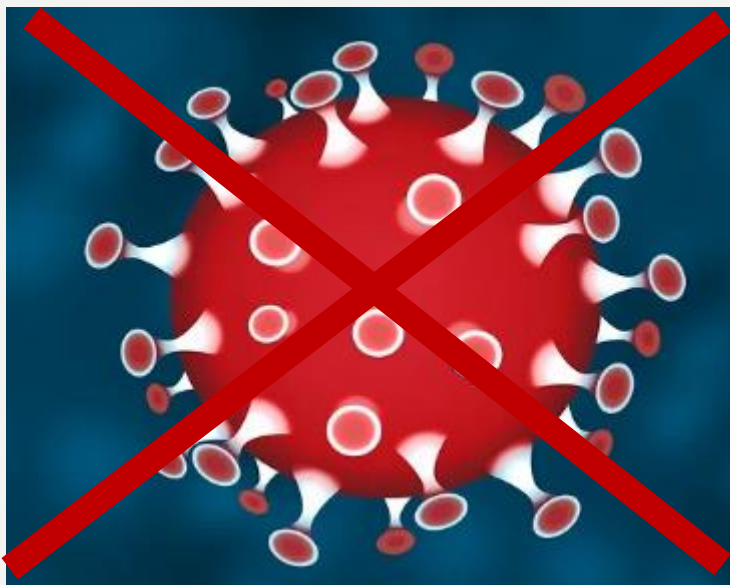
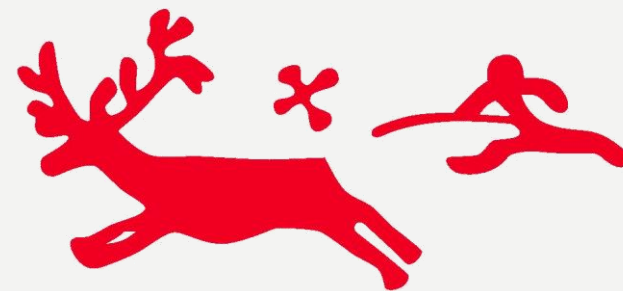
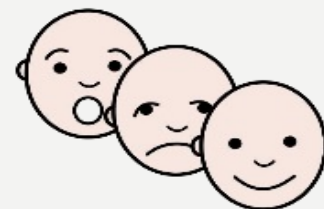


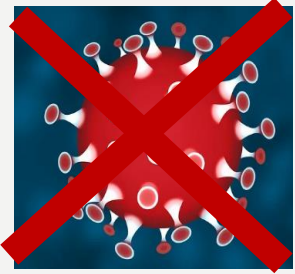


#resistirem
#sobreviurem
#repteMoragas

Emocions a casa!

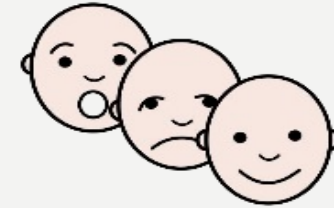


TALLER JERONI MORAGAS SCCL



#resistirem
#sobreviurem
#repteMoragas

Emocions a casa!

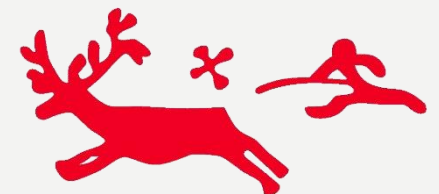


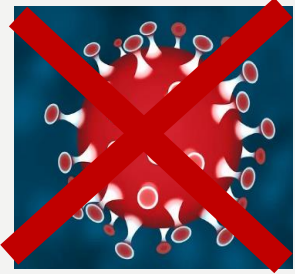
REPTE

Emocions a casa!!

Us proposem una activitat per parlar dels sentiments i les emocions que estem vivint durant el confinament, tancats a casa.

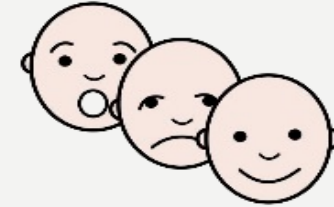
Volem parlar de com esteu, de com us sentiu,
Compartir-ho ens farà estar millor.





#resistirem
#sobreviurem
#repteMoragas

Emocions a casa!



- Per començar us proposem que mireu aquest vídeo:
<https://youtu.be/PhGPrOCqfhA>

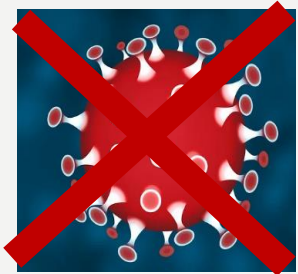
- Què està passant ara?

Després de 6 setmanes amb tothom tancat a casa, ara han començat a deixar sortir als nens i nenes.

- Nosaltres podem sortir?

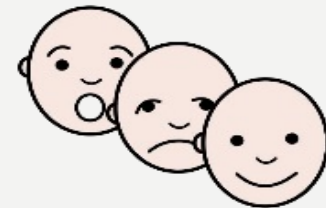
Si, podeu sortir una estoneta, amb mascareta i acompanyats d'un monitor.





#resistirem
#sobreviurem
#repteMoragas

Emocions a casa!

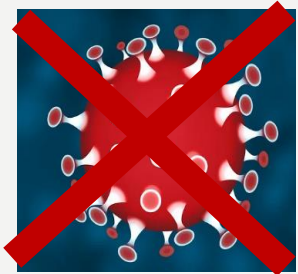


Com has passat aquestes 6 setmanes? Millor o pitjor del que et pensaves?

T'està costant molt o es passa prou bé?

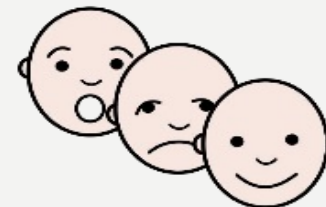
Has après alguna cosa bona durant el confinament?





#resistirem
#sobreviurem
#repteMoragas

Emocions a casa!



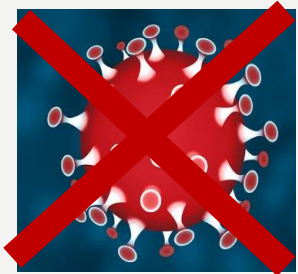
No hi ha emocions ni sentiments bons o dolents, és normal que ens afecti una situació tan especial com aquesta.

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

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

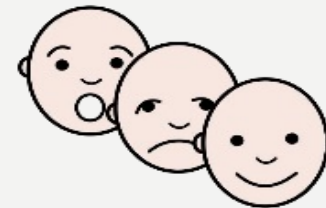
Potser estàs espantat... perquè tens por del Coronavirus





#resistirem
#sobreviurem
#repteMoragas

Emocions a casa!



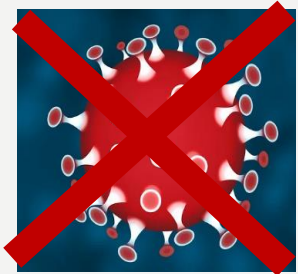
Com em sento?

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...

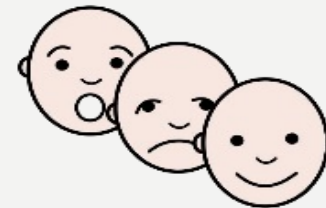
...





#resistirem
#sobreviurem
#repteMoragas

Emocions a casa!

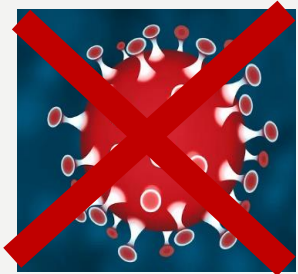


Què pots fer per sentir-te millor?

Cuida't:

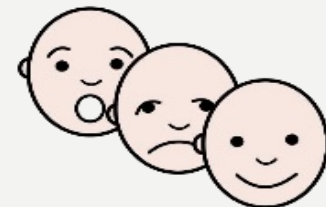
- Cuida la teva higiene, dutxa't cada dia, renta't sovint les mans.
- Intenta tenir un horari regular de rutines cada dia.
- Menja de tot de manera saludable.
- Procura anar a dormir cada dia a la mateixa hora, descansa.
- Fes exercici físic, cada dia una estoneta.
- Relaxa't, fes respiracions, relaxa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





#resistirem
#sobreviurem
#repteMoragas

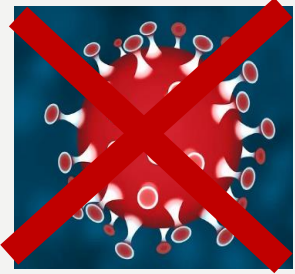
Emocions a casa!



Què pots fer per sentir-te millor?

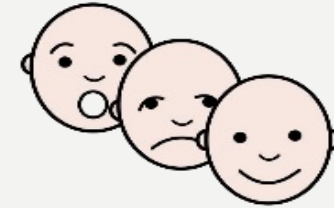
- Explica què et passa, què penses i què vols.
- Demana ajuda.
- Fes coses i activitats que et distreguin.
- Disfruta de les petites coses de cada dia.





#resistirem
#sobreviurem
#repteMoragas

Emocions a casa!



Què pots fer per estar millor?

Et proposem un exercici:

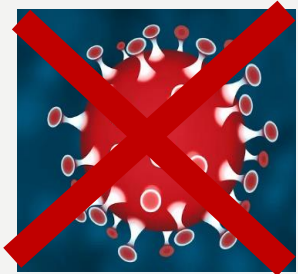
- Imagina't alguna cosa bonica que vols fer, un lloc on vulguis anar, algú amb qui vulguis estar, quan puguis sortir.

Explica-ho amb un dibuix.

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

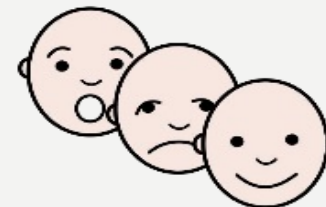
Guarda-ho i ho repasses quan et faci falta animar-te





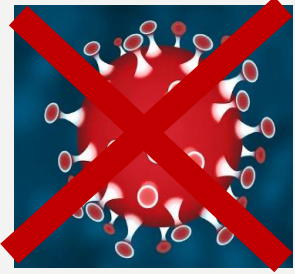
#resistirem
#sobreviurem
#repteMoragas

Emocions a casa!



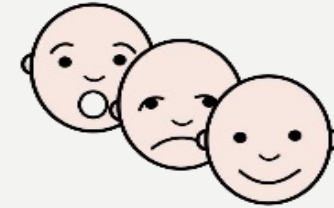
Si voleu us podeu fer una foto o un petit vídeo i ho pengeu a l'Instagram, Facebook o Twitter, etiquetant al Taller o amb la etiqueta (hashtag) **#repteMoragas**





#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!

