

DECÀLEG PER AFRONTAR EL CONFINAMENT



1. Estima

Cuida i estima els qui tens més a prop. Fes que al teu voltant es respiri alegria.



2. Creix cap endins

Aprofita per aprofundir en la teva vida interior. Tria una lectura que t'enriqueixi, t'aporti valors, et faci mirar endins i créixer en humanitat.



3. Organitza't

Fes una llista de tot allò que t'agradaria haver fet en acabar el dia i estableix un horari consensuat, però flexible, amb la resta de membres de la família.

Les tasques escolars i les domèstiques poden ser un element per a sostenir i estructurar el temps a casa.



4. Aprofita el temps

Aprèn alguna cosa nova, escolta música, escriu, llegeix...



5. Connecta't amb els altres

Pensa en els altres. Estigues molt pendent dels avis, aprofita per a fer molts *Face time*, truca a aquelles persones que fa molt temps que vols trucar....



6. Mou-te

Dedica un espai diari a l'activitat física, el moviment lliure. Balla.



7. Culturitza't. Investiga. Experimenta

Fes créixer la teva creativitat



8. Prega en família

Aprofita les noves tecnologies per a seguir la Missa de la teva parròquia *on-line*, resa en família (l'àngelus, el rosari...)



9. Comparteix

Jocs, records, anhels, projectes, activitats...



10. Somriu

En moments difícils un somriure pot ser la millor medicina. No ens cansem de somriure i farem de les nostres llars un espai lluminós i alegre.