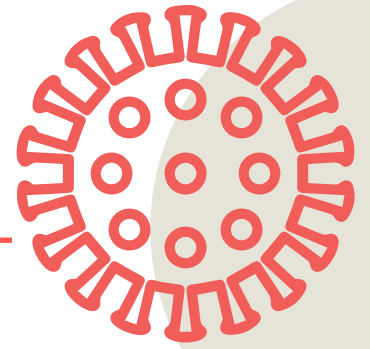


Criança Positiva

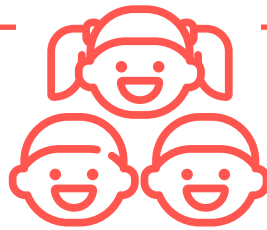
Gaudir del temps compartit durant el confinament



TEMPS EXCLUSIU

/ Procura dedicar **una estona diària a cadascun/a dels fills/es.**

/ **Escolta'ls activament** i pregunta'ls què tenen ganes de fer.

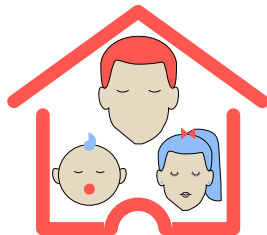


/ Gaudiu cada dia **d'una estona en família** sense la interferència de les pantalles.

BON AMBIENT

/ **Explica als infants què esperes que facin amb claredat.** Expressions com "porta't bé" poden resultar confuses.

/ **Procura ser realista** amb allò que els demanes.



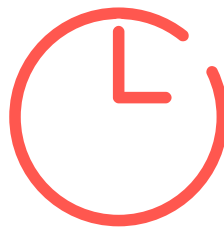
/ Per a gaudir d'un bon ambient, **cal mantenir la calma.**

/ **Elogia el seu esforç** per fer les coses, encara que el resultat no sigui el millor.

RUTINES I SEGURETAT

/ **Estableix una rutina diària, flexible però constant.** T'ajudarà a donar-los seguretat.

/ Recorda que **s'emmirallen en tu.** **Donar-los un bon exemple,** farà les coses més senzilles.



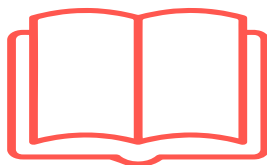
/ Anima al teu fill/a adolescent a **mantenir contacte amb els amics/gues.**

/ En infants petits, **busca maneres divertides per a fer el rentat de mans.**

MOMENTS DIFÍCILS I DESCANS

/ Quan detectis que les coses es torcen, **intenta redirigir-les proposant una altra activitat.**

/ Procura **trobar un moment per a tu** i aprofita quan estiguin entretinguts/des **per a descansar.**



/ El mal comportament pot tenir una conseqüència però **és bo donar-los l'oportunitat d'esmenar allò que no han fet bé.**

/ **Abans de cridar-los** l'atenció, **compta fins a 10.**

PARLEU -NE!

- Parleu del que passa i de com els fa sentir
- Ajuda'ls a expressar-se i a resoldre els dubtes.

Per a més informació, consulteu canalsalut.gencat.cat/coronavirus

