



ADOLESCENTS EN CONFINAMENT

*Idees, reptes i propostes
per portar millor aquests dies
de tancament a casa*

Aquests dies que estem passant els recordarem tota la vida. No tinguis cap dubte. Ara no t'ho pots ni imaginar, però d'aquí a molts anys, algun dia parlant amb els teus fills/es o nets/es s'escaparà aquella frase tan típica de...
“Jo quan era jove vaig haver d'estar confinat/a setmanes a casa!”

I potser et respondran: *“Ah si?? I que fèieu tot el dia tancats?”*

Ara és el moment de pensar què els hi voldràs respondre. Hem d'estar tancats i tancades a casa. Això no té remei. Què tal doncs si ho vivim com un repte?

Estem segurs que ho assoliràs i des de l'equip del Click de la Fundació IRES et volem oferir tot el nostre suport. A continuació t'ofereixo un recull d'idees!

Aviat tornarem a trepitjar els carrers, et veuràs amb els teus, ens abraçarem, però mentrestant....



1

MÉS CONNECTAT QUE MAI



Videotrucades, la salvació!

Ara més que mai no deixis de connectar amb els amics i amigues. És hora de conèixer noves eines divertides que ens permeten mantenir-nos a prop tot i la distància.

Pots connectar individualment o en grup, compartir com esteu portant aquests dies, preocupat per com estan i expressa com et sents.



*Fes servir apps per connectar i jugar:
Houseparty, Plato (30 jocs els línia),
Skype, Zoom, Hangouts...*

2

COMPARTEIX ESPAIS



Doble confinament? No cal...

Si tens la sort de tenir una habitació per a tu, tens un tresor, probablement tindràs ganes de quedar-te en ella la major part del temps, però vigila, ja estàs confinat, no cal aïllar-se també de la família.

És important compartir espais amb els teus pares o germans i germanes .



Mirar una pel·lícula en família, jugar a jocs de taula, compartir l'aplaudiment a les 20h, crear noves receptes...

3

MÒBIL, EL TEU ALIAT



Què faríem sense mòbil, oi?

Aquests dies, no et direm allò de "no visquis entre pantalles", al contrari, treu-li el màxim de profit. El teu smartphone et pot servir per aïllar-te o per tot el contrari. Hi ha infinitat de possibilitats.

I recorda, cal descansar la vista i la ment de les pantalles.



Utilitza el mòbil com un altaveu: expressa com et sents, fes fotos, escriu notes, vídeos, grava la teva veu...

4

TEMPS PER A TU!



T'atreveixes a ser creatiu/va?

Les vies són infinites, aquest temps a casa és una gran oportunitat. Recordes aquella guitarra que et van regalar? El pastís que sempre has volgut fer? Aquella artista d'instagram que tant t'agrada? Pot ser també pots inspirar a altres!



Busca tutorials a Youtube, aprofita els IG lives per aprendre noves coses i sobre tot, COMPARTEIX LES TEVES CREACIONS!

5

ORGANITZACIÓ, UNA BONA AMIGA



Amb una bona organització... tot és possible!

Fes una llista 'Coses per a fer durant el confinament' i no tinguis por, omple-la de coses possibles i per què no... De nous reptes! És important que organitzis el teu dia, així veuràs què pots fer i distribuir de forma saludable el teu temps per les teves activitats, tasques de casa i passar millor els dies.



Fes un diari per apuntar cada vespres el que has fet avui i com et sents: la sèrie que has vist, la cançó que has descobert, la conversa que has tingut...

6

NO DEIXIS D'APRENDRE!



Segur que no trobes a faltar gaire les classes, oi?

El pitjor que et pot passar és que passin els dies sense saber-ne més. Hi ha molt per descobrir, destina temps a aprendre, no et conformis només amb els deures, molesta una mica als professors/es i comparteix amb el teus companys/es el que aneu aprenent junts.



Ja sigui pels deures, o per una pàgina web que has consultat, un documental... Fes-te cada nit la pregunta 'Què he après avui?'

7

A CASA OPINA, PARTICIPA, PACTA!



Convivre comporta posar-se d'acord en com viure.

Viure 24h amb la família pot ser estressant...Segur que els teus pares han volgut repartir responsabilitats de la casa, que tothom tingui el seu horari. Sabem que potser t'agrada poc aquesta organització, pero ara més que mai has de participar, pactar i recordar que la convivència serà fruit de l'acord.



Què t'agrada més? Fregar plats o escombrar la casa? Sigues llest o llesta...Avança't! Saps que si baixes les escombraries almenys podràs trepitjar el carrer una estona?

8

I JO, PUC AJUDAR?



***Potser que davant d'aquesta crisi et preguntis...
i jo què puc fer?***

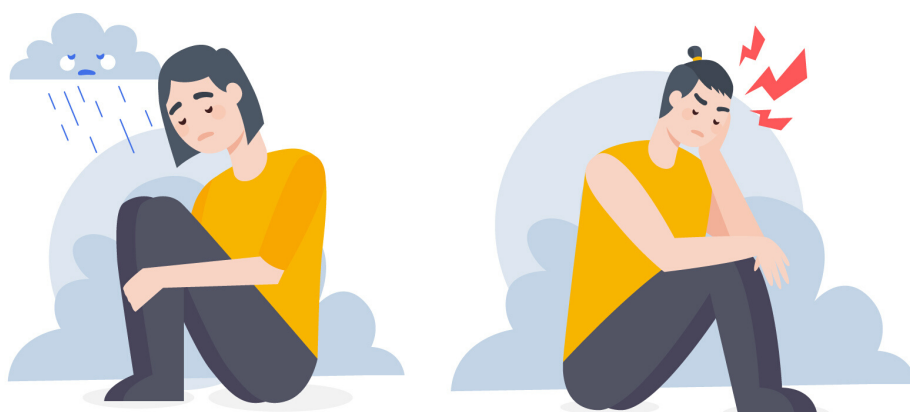
Aquests dies de confinament, tancat/da poden aparèixer unes ganes tremendes d'ajudar. Potser al teu edifici hi ha persones grans, veïns i veïnes que necessiten un cop de mà per anar a comprar, per treure el gos a passejar. També hi ha iniciatives que pots fer des de casa!



Penja un cartell al teu edifici oferint ajuda amb el telèfon d'un adult on contactar-te. A internet pots cercar iniciatives per escriure cartes al personal dels hospitals i malalts/es.

9

I SI M'AVORREIXO?



Si t'avorreixes... no passa res!

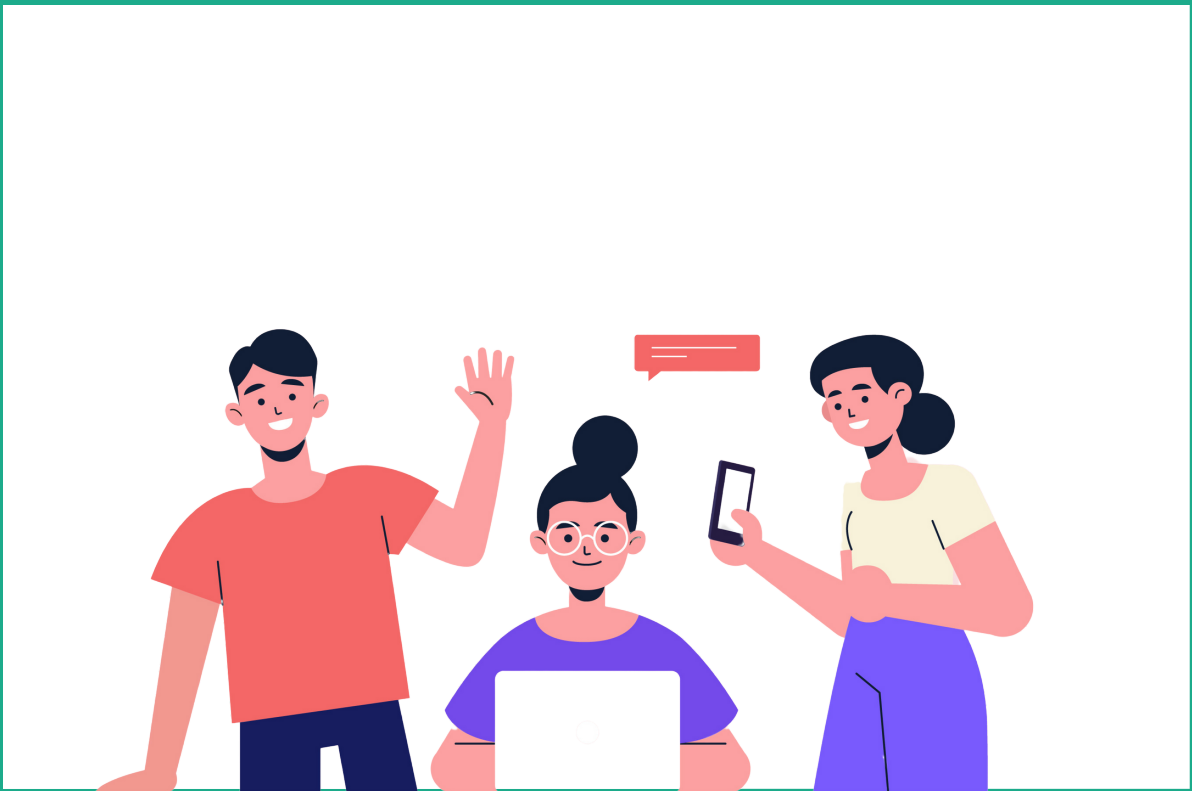
Possiblement aquests dies has sentit molts cops allò d'aprofitar per fer moltes coses, però compte! No s'acaba el món si alguna estona al dia la destines a estar estirat/da al sofà mirant el sostre... també és un bon moment per relaxar-se, estar amb tu mateix/a i aprofitar el temps per reflexionar i que surtin noves idees.



Si l'avorriment et genera frustració o neguit, comparteix el que sents amb els teus, segur que trobes que no només et passa a tu. Comença una nova activitat o truca a un amic/ga per sortir d'aquesta emoció.



Esperem que aquests consells et
puguin ajudar a viure, compartir
i gaudir millor aquests dies de
confinament!





#EquipIRES