

# 17 TRUCS PER MILLORAR LA VIDA CONFINADA

## 1. INFORMA'T BÉ

Consulta les fonts fiables: els centres de Salut i els Governos han creat pàgines web, xarxes socials així com telèfons a la teva disposició.

## 2. EVITA LA SOBREINFORMACIÓ

Seguir durant 24 hores les notícies de la TV o connectar-se permanentment no faràs que estiguis millor informat: pot augmentar la teva angoixa!

## 3. DESCONNECTA LES *FAKE NEWS*

Talla les cadenes de missatges alarmistes, bloqueja perfils que no són fiables, contrasta la informació que sembli sospitosa, no reenviïs imatges o fotos que puguin causar malestar...

## 4. POSA'T EL DESPERTADOR

No cal que matinis... però és important mantenir uns horaris coordinats amb la llum del dia. Una part de les hormones i neurotransmissors que ens fan funcionar bé depenen de la llum captada pels teus ulls durant hores.

## 5. DORM ENTRE 8 I 10 HORES

En les darreres hores de son, el cervell aprofita per processar tota la informació que has après durant el dia, així com les emocions que has viscut... I mentrestant els teus músculs creixen i es reparen.

## 6. FES-TE UN HORARI

Com has comprovat el dia és cada dia més llarg a mesura que ens acostem a l'estiu: pacta amb la teva família quin horari seguiràs per berenar acompanyat, fer les tasques, jugar, connectar-te, etc...

## 7. FES EXERCICI FÍSIC A CASA

Hi ha una gran diversitat d'exercici que pots fer des de casa: hi ha activitats pausades com el ioga, els estiraments, la meditació... i d'altres més adrenalíniques com el Zumba, BodyCombat, repeticions Tabata... Cada dia a les 9h els canals IB3 i TVE ofereixen activitats guiades... i a YouTube i les xarxes socials pots trobar experts que t'ofereixen tutorials.

## 8. MENJA SALUDABLE

Aquesta situació sol provocar un augment en els *atracons* i les visites a la gelera o a la despensa. Cada vegada que tinguis una temptació d'aquestes menja una peça de fruita i opta pels fruits secs. Cal evitar comprar menjar processat i prefabricat (pastisseria industrial, menjars preparats, congelats...) i obtenir productes frescs.

## 9. TREBALLA AL TEU RITME, BON RITME

No deixis que se t'acumuli tota la feina per al dia abans de tornar a classe. Quan tot això acabi tothom sortirà al carrer... i tu no vols quedar-te a casa fent totes les tasques pendents el dia abans de tornar a classe.

## 10. LLEGEIX LLIBRES

Troba un llibre que t'agradi o potser dona-li una segona oportunitat a aquell que vas deixar a mitges. Quantes pàgines ets capaç de llegir cada dia? Posa't a prova i intenta llegir cada dia una més que el dia anterior.

## 11. ESTABLEIX ESPAIS

No et passis el dia al mateix lloc de la casa: fins i tot si ta casa és petita o comparteixes amb altra gent, cerca espais amb diferents funcions. Un racó per meditar, un lloc per activar-te, una taula per fer tasques de l'escola diferent on sopes, un cantó del llit per llegir...

## 12. MANTÉN EL *CONTACTE* SOCIAL

Ja sigui de balcó a balcó, o a través de les xarxes socials, tracta de comunicar-te amb persones de fora del teu nucli familiar com ara els teus amics i companys de classe.

## 13. COMPARTEIX LES TASQUES DE CASA

La teva família et valorarà més si demostres empatia i responsabilitat a l'hora de fer net, posar ordre i mantenir les condicions higièniques de la llar. A més, hi ha tasques que han adquirit un valor afegit: baixar el fem, pujar al terrat a estendre la roba o passejar el ca (si en teniu).

## 14. APRÈN A CUINAR

És un bon moment per convertir-te en *MasterChef*: aprèn les receptes familiars o descobreix-ne de noves! La cuina pot ser un bon exercici de concentració, relaxació i entreteniment.

## 15. DESCONNECTA LES PANTALLES DE NIT

Tant una il·luminació forta a la casa, com l'exposició visual a les pantalles pot fer tinguis problemes per dormir. A l'hora de sopar, redueix el número de llums encesos a la casa i apaga les pantalles fins al dia següent.

## 16. VES AL LLIT PREST

És molt important que no et quedis despert fins a tard. Si tens problemes per conciliar la son demana ajuda als teus adults i tracta de practicar tots els consells que t'hem donat abans. No facis vida de vampir...

## 17. MANTÉN EL BON HUMOR!

Riu sempre que puguis i si et poses de mal humor pensa que tot això passarà! Algun dia contarem aquesta experiència i haurem après una mica més de resiliència.