



**INFORMAT' BÉ:** Consulta canals oficials, evita la sobreinformació i contrasta els continguts de les xarxes socials.



### ORGANITZA'T EL DIA A DIA A CASA:

- Mantén uns horaris regulars de son, alimentació i tasques diàries; t'ajudarà a tenir un ordre mental i sensació de normalitat.
- El cap de setmana fes altres activitats de plaer, com ara llegir, cuinar, mirar sèries, escoltar música, oferta en línia gratuïta.

**CONNECTA'T:** No poder veure en persona la família i els amics no vol dir no que no hi estiguis en contacte. Truca'ls, envia'ls missatges, fes videotrucades.



**RELAXA'T I MANTÉN-TE ACTIU:** Accepta que hi ha una part de la situació que no pots controlar ni preveure.

- Cerca en línia exercicis de tècniques de respiració, relaxació o mindfulness.
- Fes activitat física amb els recursos del web de MC MUTUAL, aplicacions o videotutorials de YouTube.

**CONNECTA AMB TU MATEIX:** Aprofita per reflexionar sobre les teves prioritats. Recorda que és una situació temporal de la qual podem aprendre molt.

