

## Recomanacions per temps de crisi per les

# FAMÍLIES

1



**Ajuda al teu o la teva fill/a a mantenir un entorn estructurat**

Horaris, rutines habituals, activitats acadèmiques i de lleure balancejades...

**Fomenta un entorn familiar en què es parli d'emocions**

No intentis evitar o suprimir les emocions difícils, ja que aquestes han de ser validades i acceptades, abans de tractar de gestionar-les, perquè siguin menys aclaparadores.

2



3



**Ensenya-li estratègies per gestionar el malestar**

- Ensenya als teus i les teves fills/es a expressar el seu malestar. Per exemple, quan m'enfado verbalitzo que estic en un moment difícil.
- Ajuda'ls també a explorar quines són les maneres que els serveixen per regular-se i reduir el malestar. Exemples: realitzar activitats plaents com escoltar música, veure una pel·lícula, fer esport, manualitats, cuinar, practicar tècniques de relaxació, buscar suport emocional de l'entorn...

**Facilita que tinguin comunicació amb el seu entorn social**

Es tracta d'una tasca bàsica en el desenvolupament dels i les adolescents, que facilita la seva obertura al món i els permet experimentar situacions que els ajudaran a desenvolupar les seves habilitats de resiliència.

4



5



**Cuida't, intenta mantenir la calma i dedica't temps d'autocura personal**

Per ser un refugi segur per a la teva família primer has d'estar tan tranquil/a com sigui possible.

Això implica mantenir també un entorn estructurat per a tu mateix/a, hàbits saludables, reconèixer, expressar i gestionar les teves emocions difícils, crear situacions de gaudi i plaents, mantenir contacte social, tractar de ser amable amb un/a mateix/a i amb les altres persones.