



# CONSELLS

#joemquedoacasa

L'**Equilibri Ocupacional** suposa desenvolupar una rutina diària equilibrada, amb activitats significatives ajustades a les vostres capacitats i necessitats, relacionades amb els vostres interessos i amb les demandes de l'entorn. Suposa organitzar la rutina de manera satisfactòria, saludable i sostenible.

Per a tenir cura del teu **#equilibriocupacional** **#segueixamblatevarutina**.

En temps de confinament, cal que mantinguem:

## 12 hores

### per a la teva autocura

Activitats destinades a tenir cura del nostre propi cos:

- Higiene personal
- Alimentació
- Vestit
- Son i descans
- Activitat sexual

## 10 hores

### per a la teva productivitat

Activitats més complexes que es realitzen per compromís amb un mateix o els altres:

- Neteja de la llar
- Preparació dels àpats
- Anar a comprar
- Cura de tercers
- Cura d'animals de companyia
- Pràctiques religioses
- Treball
- Joc (en nens)
- Estudi
- Voluntariat

## 2 hores

### per al lleure

Activitats recreatives que afavoreixen el creixement personal. Són activitats significatives per a cada persona:

- Llegir
- Pintar
- Fer esport
- Bricolatge

