



# 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:

## Autocura

**Higiene i vestit:** És molt important que a l'aixecar-nos ens dutxem i ens vestim segons les activitats que anem a fer. No hem de passar el dia en pijama.

**Alimentació:** Cal mantenir, en la mesura del possible, els horaris d'esmorzar, dinar, berenar i sopar similars a un dia d'escola, institut, universitat o treball. Segueix una dieta equilibrada.

**Son i descans:** Per a estructurar correctament el dia, respecta els horaris de son/vigília similars als d'un dia laboral/estudi. Dorm una mitjana de 7 a 9h. No aprofitis per dormir el que no es pot dormir quan estudies/treballes.

## Productivitat

**Educació/Estudi:** Intenta mantenir els horaris d'estudi similars a les classes presencials. Segueix rutines d'estudi. Para atenció a les recomanacions que fan els docents de manera telemàtica.

**Treball:** El teletreball ajuda a estructurar la major part de la rutina diària, mantenint els horaris habituals. Si no pots fer teletreball intenta substituir aquest temps amb altres activitats productives (cura de terceres persones, cura de mascotes, tasques de la llar, estudiar...).

## Joc

És la principal activitat productiva per als nens. El joc ha de ser adequat a l'edat de cada nen, significatiu i interessant per a ell. El joc pot ser simbòlic, reglat, de taula, tecnològic. Ha de fomentar la imaginació i la creativitat.

