


















COSA FARE A CASA IN QUESTI GIORNI?

15 "pillole" per affrontare al meglio questo periodo

-  **Fai cose con le mani**, disegna, colora, dipingi, cuci, fai un puzzle, crea un collage, crea piccole sculture (ad es. con il das, la plastilina o l'argilla), prenditi cura delle piante, impara a cucinare, fai il pane, prepara dei dolci, ecc...
-  **Prenditi cura di te**, non "lasciarti andare"! Continua prenderti cura del tuo aspetto, dedicati alla tua pelle, alle tue mani, unghie, capelli, ecc. Sperimenta nuovi trucchi e/o acconciature, prova gli abiti che hai nell'armadio divertendoti a creare diversi e nuovi outfits.
-  **Dedica il tempo necessario alle attività scolastiche**, segui le lezioni di scuola on-line, fai i compiti e studia regolarmente (con il vantaggio di poterlo fare, in questi giorni, con abbigliamento e calzature comode!)
-  **Stai al sole**, ritagliati nel corso della giornata dei momenti per metterti al sole, sul balcone o in cortile se ne hai la possibilità, oppure è sufficiente anche una stanza ben illuminata... ricordati che la luce naturale aiuta moltissimo l'umore e il nostro benessere fisico!
-  **Tieniti in movimento**, dedica un po' di tempo ogni giorno al movimento...vedrai effetti positivi non solo sul corpo ma anche sull'umore e sul sonno! Su Youtube trovi tantissimi tutorial per fare allenamenti, per meditare, per fare pilates e tanto altro.
-  **Informati**, scegli uno o massimo due momenti al giorno per tenerti aggiornato sulla situazione che stiamo vivendo e utilizza un solo canale attraverso cui farlo (es. consulta sempre gli stessi telegiornali o siti). È importante tenersi informati ma senza esagerare, troppe informazioni infatti possono farci sentire confusi e agitati. Se non ti è chiaro cosa sta accadendo oppure se ti senti agitato e preoccupato è normale, fai domande e chiedi aiuto, i tuoi genitori o altri adulti di riferimento (es. insegnante, psicologo, educatore, medico...) sapranno ascoltarti e trovare il modo di rispondere alle tue preoccupazioni.

-  **Guarda film**, documentari e serie tv. Molte piattaforme (come Amazon Prime e Netflix) offrono un mese gratuito di prova!
-  **Usa la fantasia**, chiudi gli occhi e vola con l'immaginazione. Approfitta di questo tempo per leggere (libri, manga, fumetti, riviste), giocare, creare, scrivere poesie o canzoni, realizzare video, inventare un racconto o semplicemente esercitarti a visualizzare un bel ricordo.
-  **Ascolta buona musica** e crea le tue Playlist!
-  **Impara a stare con te stesso**, usa questo “tempo sospeso” per pensare a te stesso e per domandarti “Come mi sento?”, “Cosa mi piace davvero?”, “Cosa desidero?”...spesso proprio nel “tempo vuoto” possono arrivare risposte e desideri inaspettati e che nemmeno sapevamo di avere!
-  **Riorganizza e riordina**, sfrutta questo tempo per sistemare (finalmente!) la tua scrivania e per riordinare la tua stanza (magari nel farlo ti verranno in mente nuove soluzioni per arredare e personalizzare il tuo spazio!). Controlla il tuo materiale scolastico, sistema o riscrivi “in bella” gli appunti rimasti incompleti, riordina schede e fogli “svolazzanti” organizzandoli in cartellette e raccoglitori (ce ne sono di tutti i tipi e colori!), riordina il desktop del tuo pc...si sa che un ambiente ordinato e organizzato favorisce il buon umore e aiuta la concentrazione!
-  **Riprendi in mano un vecchio strumento musicale**. Può essere, oltre che una bella scoperta, anche un buon modo per distrarsi e rilassarsi: puoi affidarti a un video-tutorial per apprendere le basi, ma non scoraggiarti se inizialmente non ottieni risultati e ti sembra un'impresa impossibile .. la musica richiede pratica e pazienza quindi il consiglio è di dedicarti un poco, ogni giorno! ... e nel frattempo puoi divertirti a sperimentare improvvisando ed esplorando i suoni che lo strumento può produrre.. puoi rimanere stupito da quello che uscirà fuori!
-  **Dormi!** Ci si lamenta sempre di non riuscire a riposare, di essere stanchi. Ora hai la possibilità di dormire 7-8 ore al giorno! Stando a casa in questi giorni, la tendenza sarà quella di andare a letto tardi e di avere, per questo motivo, sonno fino a tarda mattinata. Cerca invece di mantenere regolari abitudini di sonno, dormendo di notte e rimanendo attivo di giorno... altrimenti il rischio è di invertire il giorno con la notte!
-  **Telefona e videochiama**, mantieni le distanze senza rinunciare ad una bella chiacchierata. Fai videochiamate di gruppo su Whatsapp, Skype o altre piattaforme. Manda segnali di vicinanza alle persone vorresti vicino a te (parenti, amici, compagni, prof. o chi desideri). Puoi scegliere anche una modalità particolare per inviare il tuo messaggio: magari un disegno, una foto, una canzone particolare, un video autoprodotta. Un gesto semplice ma pieno di “cuore”.
-  **Impegniamoci tutti a rispettare le regole**. Ricorda che medici, scienziati, politici e gli adulti in genere stanno facendo tutto quello che possono per ritornare ad una situazione di sicurezza. Ma serve anche il tuo impegno. È necessario che ci aiutiamo tutti rispettando le regole e le attenzioni che ci hanno chiesto di seguire

INIZIA ORA!

Questo momento di difficoltà può rappresentare anche un'occasione unica per prenderti cura di te

...cosa stai aspettando?