









COVID-19

## 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.