

7 coses que pots fer per millorar la convivència a casa



Aquests dies és normal que tinguem moments difícils en la convivència. Passem les 24h a casa i sempre amb les mateixes persones. Hi ha alguns **consells que els i les expertes recomanen per gestionar millor la tensió amb la família o persones amb les que convius:**

```
[playbuzz](function(d,s,id){var js,fjs=d.getElementsByTagName(s)[0];if(d.getElementById(id))return;js=d.createElement(s);js.id=id;js.src='https://embed.ex.co/sdk.js';fjs.parentNode.insertBefore(js,fjs);}(document,'script','playbuzz-sdk'));
```

[/playbuzz]

Si us està costant gestionar la distància amb la vostra parella, si us sentiu més angoixats/des de l'habitual o si necessiteu consell sobre com afrontar el confinament, podeu escriure de manera anònima al nou consultori de Confinats. Una persona experta resoldrà els vostres dubtes gratuïtament.

[consultori]5[/consultori]