

# Programa REMS

**Temps de confinament**

**Temps per recordar**

# Activitat emocional

1. Escriu el nom de 6 persones a les que estimis i reflexiona com t'han demostrat el seu amor:

Llista de persones:

1- \_\_\_\_\_  
2- \_\_\_\_\_  
3- \_\_\_\_\_  
4- \_\_\_\_\_  
5- \_\_\_\_\_  
6- \_\_\_\_\_



1. \_\_\_\_\_ em va **regalar el seu temps** quan \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_ va ser **molt amable** amb mi quan \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_ em va **cuidar** quan \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_ em va **respectar** quan \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_ em va donar el seu **suport** quan \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

6. \_\_\_\_\_ va **compartir** amb mi \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

2-Ara reflexiona en quines situacions has demostrat afecte a les teves persones estimades:



1. El vaig **escoltar** quan \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

2. Vaig ser **generós** amb ell quan \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

3. El vaig **cuidar** quan \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

4. El vaig **respectar** quan \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

5. Li vaig **oferir suport** quan \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

6. Vaig **compartir** amb ella \_\_\_\_\_

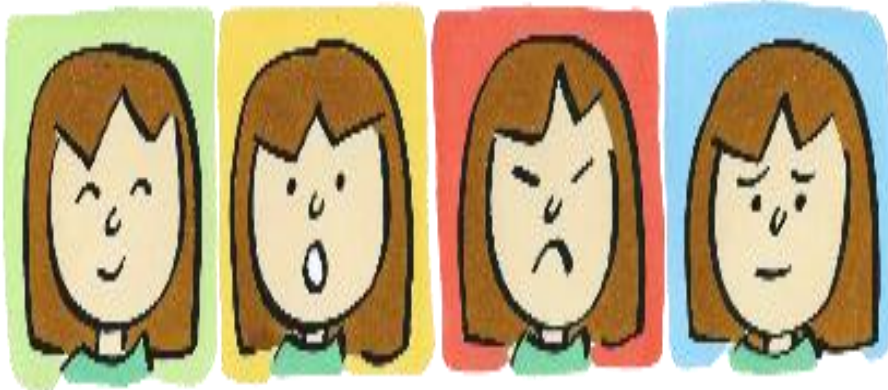
\_\_\_\_\_

**3- Respon aquestes preguntes conjuntament amb alguna de les teves persones estimades:**

✚ **¿Com et fa sentir la seva companyia?** \_\_\_\_\_

---

---

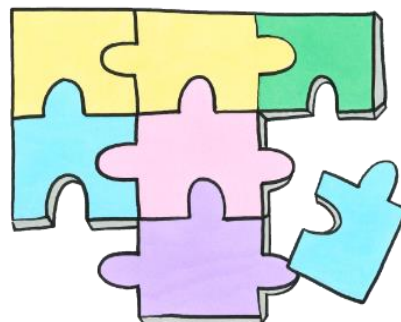


✚ **¿Quines aficions i interessos compartiu?** \_\_\_\_\_

---

---

---



✚ Si fos un **llibre**, seria \_\_\_\_\_ perquè \_\_\_\_\_

---

---



✚ Si fos un **ball**, seria \_\_\_\_\_ perquè \_\_\_\_\_

---

---



✚ Si fos un **aliment**, seria \_\_\_\_\_ perquè \_\_\_\_\_

---

---



✚ Si fos un **animal**, seria \_\_\_\_\_ perquè \_\_\_\_\_

---

---

