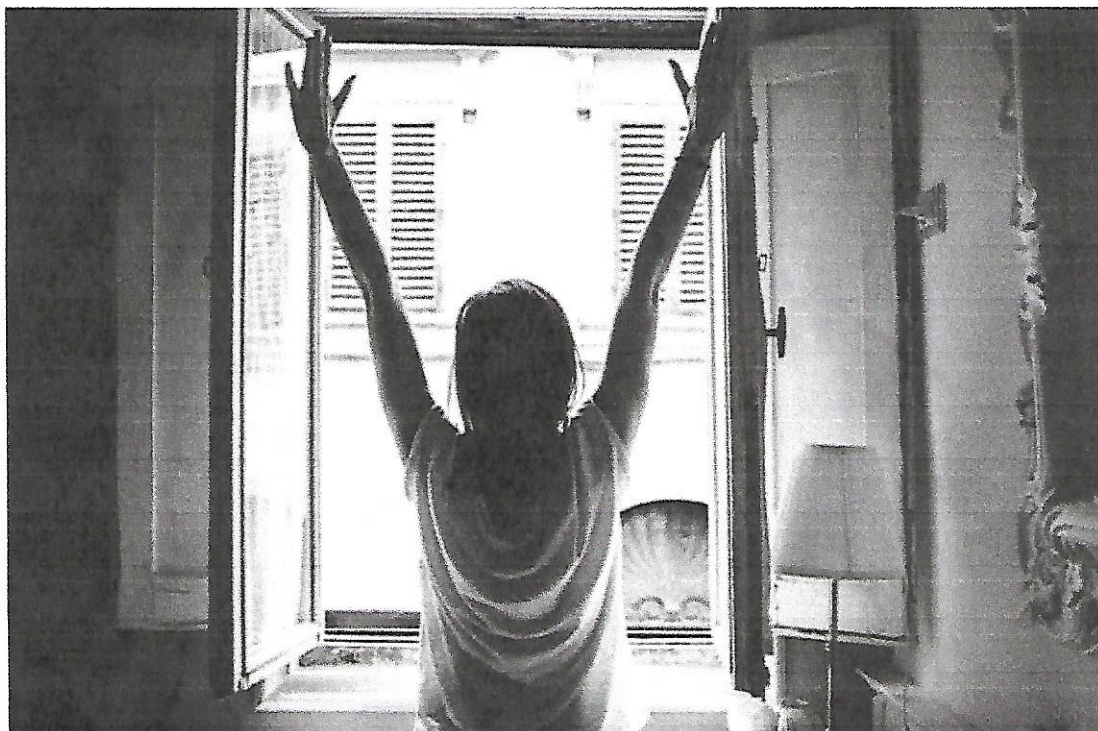


# Bloccati a casa? Perché non imparare qualcosa di nuovo!

20 Marzo 2020



*Photo Credit: Free-Photos/Pixabay*

**Ci può indicare qualche attività con cui suggerisce di tenersi impegnati in questo periodo di restrizioni?**

Rendiamo il tempo vuoto che abbiamo a disposizione un tempo libero, quindi un tempo da impiegare in modo sereno e costruttivo.

- Se stiamo in famiglia facciamo dei giochi di società, **diamoci del tempo per interagire in modo allegro e spensierato**. Alterniamo i momenti dove ognuno vive i propri spazi ai momenti insieme.
- **Impieghiamo del tempo in quei lavoretti di casa che sono rimasti sempre indietro** come il quadro da attaccare alla parete, la poltrona da aggiustare.
- **Coltiviamo un nuovo hobby** oppure dedichiamoci al nostro hobby, quello che prima riuscivamo a fare soltanto nei ritagli di tempo.
- **Organizziamo un incontro di gruppo sui social o su Skype con gli amici**.
- **Telefoniamo agli amici e a quelle persone che non sentiamo da tempo** perché nella solita routine quotidiana non c'è mai tempo per sentirci.
- Soprattutto **telefoniamo più spesso ai nostri cari anziani e informiamoci se hanno bisogno di qualcosa**, magari della spesa. Volendo possiamo fargli arrivare le provviste tramite internet e quindi senza esporre nessuno ad un pericolo di contagio.
- **Impariamo a fare qualcosa che non abbiamo mai fatto, ma che abbiamo sempre detto di voler fare**. Su internet ci sono tanti video tutorial con i quali possiamo sperimentarci apprendendo a fare pasta in casa, ad approfondire l'utilizzo di certi programmi del computer e altro ancora.

**Laura Pedrinelli Carrara** ([www.laurapedrinellicarrara.it](http://www.laurapedrinellicarrara.it)) è psicologa e psicoterapeuta ed è formata in psicosomatica integrata, sessuologia, ipnosi, psicologia oncologica e delle patologie gravi. Ha scritto diversi libri, fra cui alcuni per la Erickson. Vive e lavora a Senigallia (An).