

QUAN:

La **CONVIVÈNCIA**
a casa és difícil

ÉS NORMAL:

- Augmentin els conflictes domèstics
- Et sentis més sol/a i desconnectat/da de la teva xarxa de suport
- Estar més irritable i sensible

ESTA BÉ FER COSES COM:

- Definir un espai privat per a tu i exigir als altres que sigui respectat
- Acordar pautes i normes de comunicació amb els altres
- Flexibilitzar algunes normes
- Demanar ajuda si la situació és insostenible