

**LE DRITTE**

**«Non smettere di fare programmi per il futuro»**

La psicologa Parolin: decisivo per le relazioni a distanza utilizzare videochiamate e sms

**1 Progettare insieme**

Non smettere di programmare insieme nonostante la distanza. È il consiglio di Laura Parolin, vice presidente del Consiglio nazionale dell'Ordine degli psicologi, per affrontare i rapporti a distanza con figli o partner alla luce dell'emergenza Coronavirus.

**2 Cenare 'insieme'**

Tra le dritte: «Mantenere i contatti attraverso i mezzi di comunicazione tecnologici (chiamate, videochiamate, sms) e cenare insieme anche se attraverso uno schermo». Il tutto per salvaguardare la relazione dal disagio provocato dalla situazione.

**3 Sport in casa**

Continua Parolin: «Scriversi delle lettere (e-mail), fare sport in casa ma in videochiamata cercando, insomma, di declinare con i supporti tecnologici più aspetti possibili della famiglia e della coppia».

