

# “PROPERA PARADA, LA SECUNDÀRIA”

Realitzada el divendres 16 de febrer del 2024

Aquesta infografia és el resum del contingut dels tallers que van aportar l'equip tècnic participant de la jornada.

TALLER

## ACOMPANYAR LES EMOCIONS

Cristina Domínguez

Referent de Benestar Emocional Comunitària. EAPT.

L'adolescència és una etapa de canvis importants, en què els infants fan un pas endavant cap a l'adulesa. En aquest moment, necessiten que les persones adultes de referència els acompanyem en el seu estat emocional, amb tots els dubtes, alts i baixos i descobertes que experimentaran.

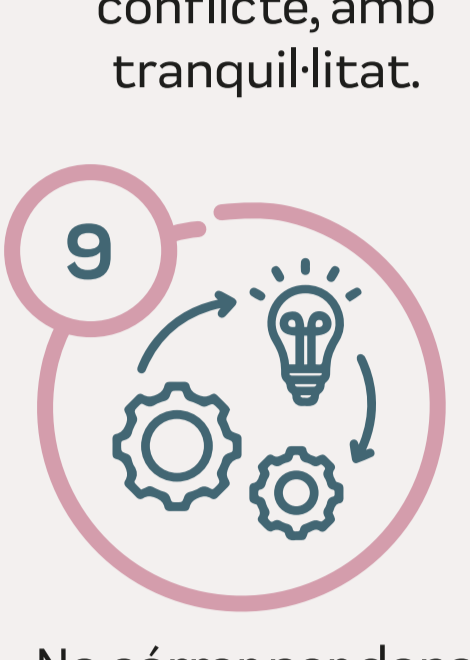
Les 10 claus per fer un bon acompanyament emocional:



1. Aprofitar el moment en què l'adolescent es mostra obert i amb ganes de compartir, no quan a nosaltres ens va bé.



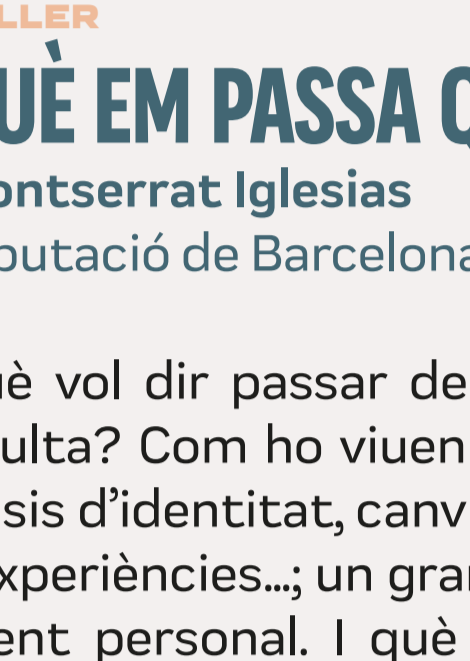
2. Ser breus, clars i específics en la comunicació. Parlar de manera franca i directa. Deixar molt espai per a l'escolta.



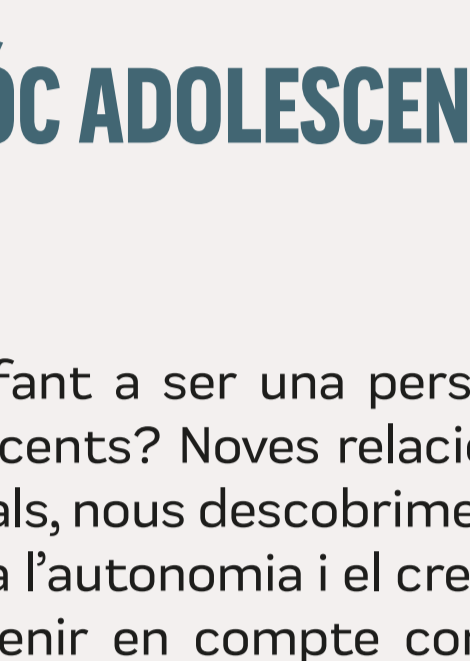
3. Ser precisos a l'hora d'expressar un desacord o una crítica. Fer-ho respectuosament.



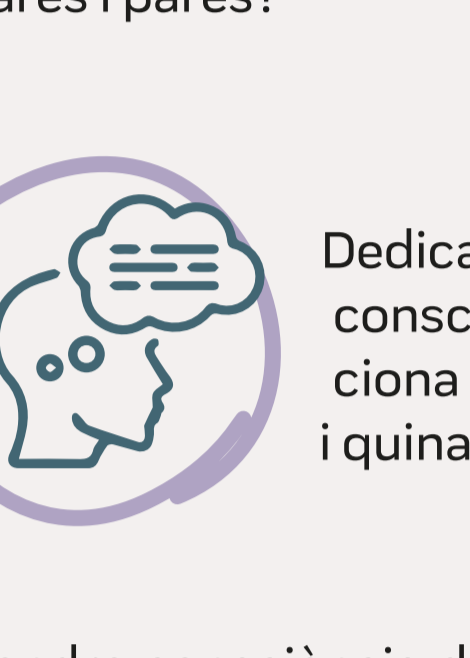
4. Intentar no barrejar temes.



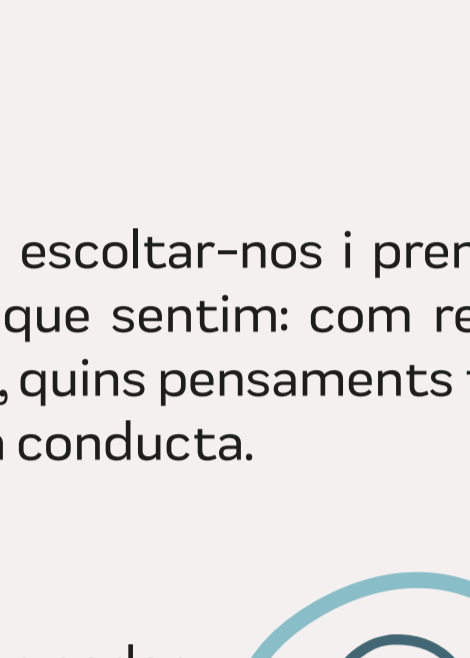
5. Escoltar sense jutjar.



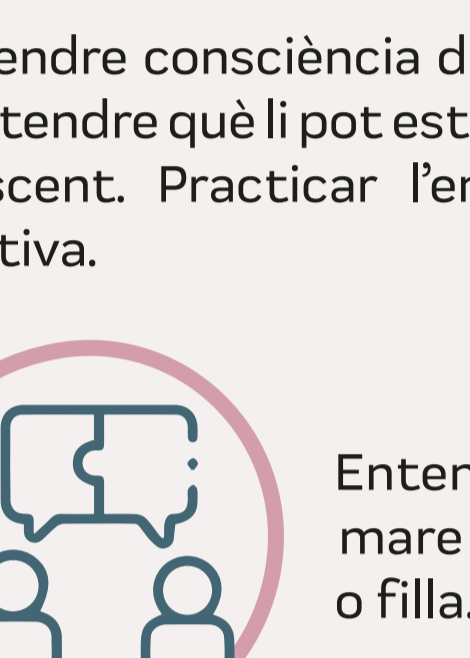
6. Validar les seves emocions i preocupacions.



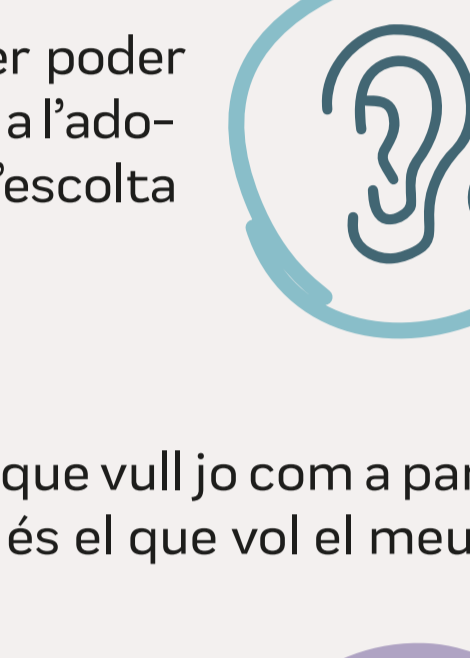
7. Afrontar el conflicte, amb tranquil·litat.



8. Compartir més espais privats de qualitat.



9. No córrer per donar solucions. Acompanyar no és resoldre!



10. Demanar ajuda quan ens calgui.

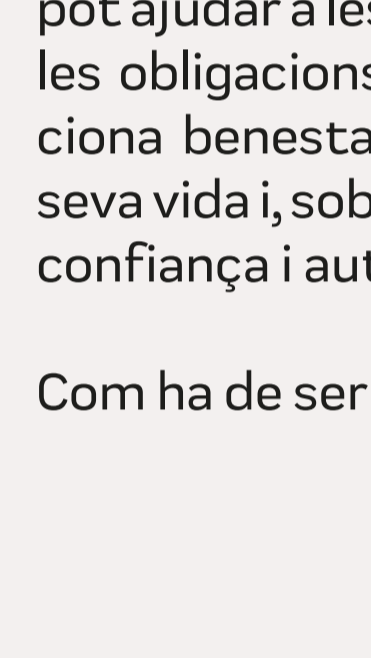
TALLER

## QUÈ EM PASSA QUAN SÓC ADOLESCENT.

Montserrat Iglesias

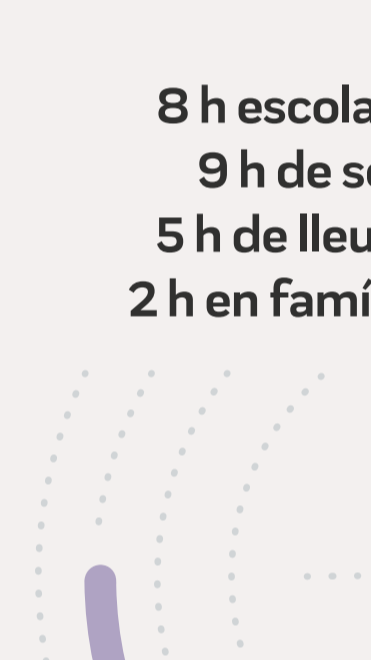
Diputació de Barcelona.

Què vol dir passar de ser un infant a ser una persona adulta? Com ho viuen els adolescents? Noves relacions, crisis d'identitat, canvis hormonal, nous descobriments i experiències...; un gran pas cap a l'autonomia i el creixement personal. I què hem de tenir en compte com a mares i pares?



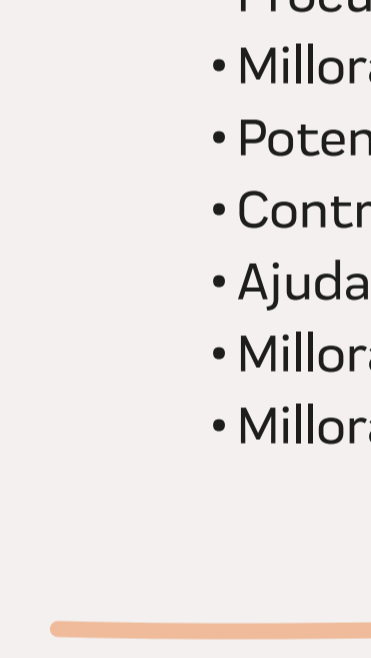
Dedicar temps a escoltar-nos i prendre consciència del que sentim: com reacciona el meu cos, quins pensaments tinc i quina és la meua conducta.

Prendre consciència de l'altre, per poder entendre què li pot estar passant a l'adolescent. Practicar l'empatia i l'escolta activa.



Entendre que el que vull jo com a pare o mare potser no és el que vol el meu fill o filla.

Aprendre a posar límits, perquè els límits també eduquen.



Acompanyar en el procés de prendre decisions, sense estirar, preguntant i tenint paciència. No sempre tenen la resposta ni moltes vegades saben el que volen, però els hem de donar espai perquè ho descobreixin per elles mateixes.

És molt important estar al seu costat; si ens posem al davant i els dirigim, faran el que nosaltres volem no el que ells volen i això es pot acabar traduint en frustració, mal comportament, por i angonya.

TALLER

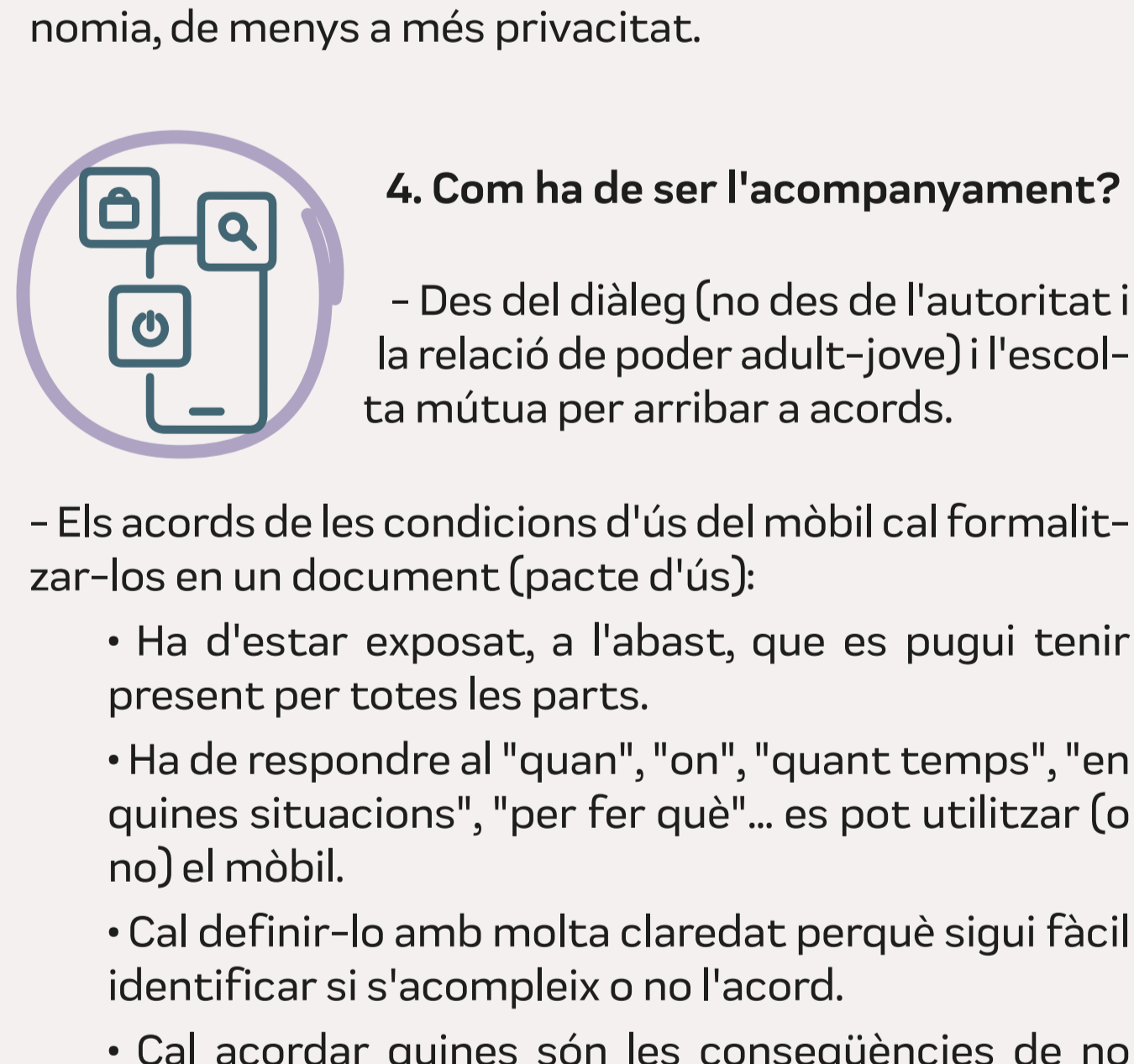
## GESTIÓ DEL TEMPS

Àlex Letosa

Psicòleg, director del Centre Camina i Educatool. Professor col·laborador UOC.

La capacitat de gestionar el temps de manera efectiva pot ajudar a les nostres filles i fills a trobar l'equilibri entre les obligacions i el temps d'oci. Aquest equilibri proporciona benestar emocional, els permet gaudir més de la seva vida i, sobretot, del seu temps lliure i potencia la seva confiança i autoestima.

Com ha de ser un dia:



Una bona gestió del temps...

- Procura un bon estat d'ànim
- Millora l'autoestima
- Potencia un bon autoconcepte
- Contribueix a l'èxit acadèmic
- Ajuda al bon desenvolupament emocional
- Millora el desenvolupament cognitiu
- Millora les relacions socials

TALLER

## L'ACOMPANYAMENT EN L'ÚS DEL MÒBIL.

Mercè Botella.

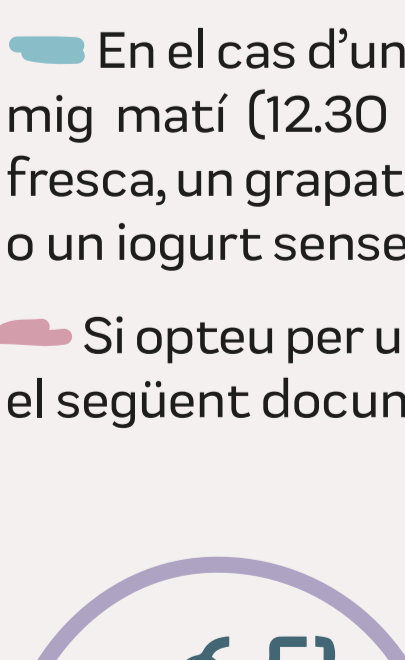
Som Connexió.



1. Per què les famílies hem d'acompanyar en l'ús del mòbil?

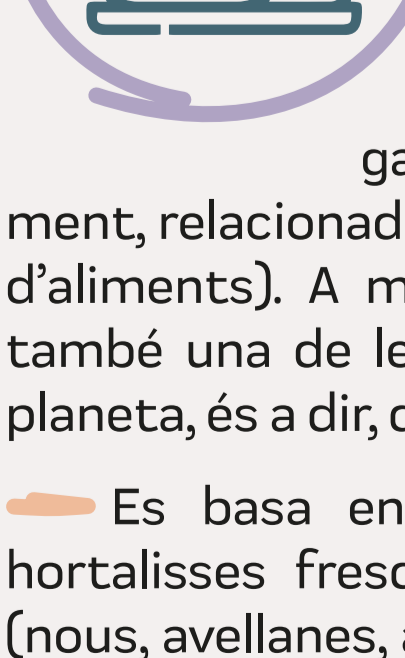
a) Les aplicacions que contenen els terminals mòbils estan dissenyades per captar la nostra atenció i desactivar els mecanismes d'autogestió que la majoria d'humans adults hem desenvolupat per exercir a voluntat el nostre lliure albir. El cervell adolescent encara no està prou madur per incorporar aquests mecanismes i els cal que els adults exercim aquesta funció des de l'acompanyament.

b) Tenim sobrades evidències de l'impacte en la salut mental i física de l'excés d'ús de la tecnologia, especialment en la infància i l'adolescència.



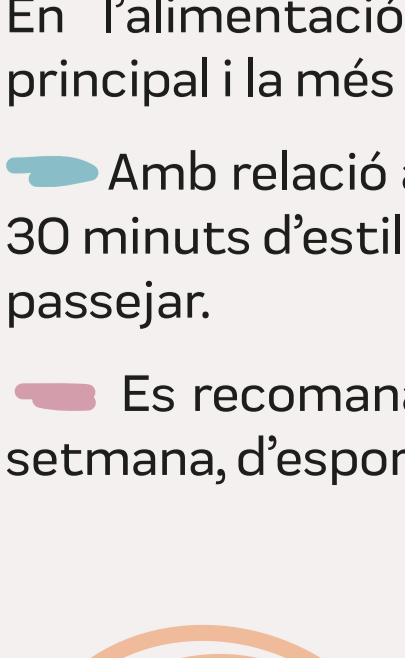
2. A quina necessitat respon que ens plantejem la incorporació (sí/no) del primer smartphone?

Cal revisar quina és la necessitat de la família (tenir la possibilitat d'estar en contacte per si cal coordinar-nos amb els fills que comencen a tenir una vida més autònoma) i si aquesta necessitat la podem cobrir amb algun recurs que no sigui un terminal mòbil amb moltes prestacions.



3. A quina edat és recomanable incorporar el primer mòbil?

No hi ha una resposta correcta, però es recomana:  
 • Que no sigui abans dels 12 anys i és preferible que no sigui un terminal propi (ús molt limitat i molt acompanyat).  
 • Que l'ús plenament autònom no sigui abans del 18 anys.  
 • Fer un ús acompanyat i gradual, de menys a més autonomia, de menys a més privacitat.



4. Com ha de ser l'acompanyament?

- Des del diàleg (no des de l'autoritat i la relació de poder adult-jove) i l'escolta mútua per arribar a acords.

- Els acords de les condicions d'ús del mòbil cal formalitzar-los en un document (pacte d'ús):

- Ha d'estar exposat, a l'abast, que es pugui tenir present per totes les parts.
- Ha de respondre al "quan", "on", "quant temps", "en quines situacions", "per fer què"... es pot utilitzar (o no) el mòbil.
- Cal definir-lo amb molta claredat perquè sigui fàcil identificar si s'acompleix o no l'acord.
- Cal acordar quines són les conseqüències de no complir els acords.
- També és bo que inclogui cada quan es revisa el pacte, per fer-lo evolucionar si s'acompleixen les condicions d'ús.



5. Les persones adultes som referents i actuem com un model

Hem de ser exemple de l'ús que volem que en facin infants i adolescents, per tant, hem de ser coherents, per el que esperem d'ells i el que ens exigim a nosaltres.

TALLER

## HÀBITS DE SALUT.

Carmen Losada

Infermera programa "Salut i Escola". EAP Cardedeu.



L'OMS defineix l'estil de vida saludable com aquells hàbits que permeten mantenir un estat complet de benestar físic, mental i social.

Durant l'etapa de l'adolescència, és molt important procurar una alimentació equilibrada, un descans adequat, mantenir una vida activa i practicar activitat física amb la freqüència recomanada, així com procurar espais d'oci i lleure enriquidors.



També és prioritària la prevenció de les situacions de risc i d'atenció precoç per als problemes relacionats amb la salut mental, la salut afectiva i sexual, el consum de drogues, alcohol i tabac.

➡ És recomanable esmorzar a primera hora, ja que la següent ingesta, a mig matí, es realitzarà al cap d'unes 3 hores. Si no es té prou gana o bé algun dia no hi ha gaire temps, es pot fer una ingesta més lleugera i complementar-la millor amb l'esmorzar de mig matí.

➡ El refrigeri de mig matí, tenint en compte que s'esmorza aviat i es dina tard, pot ser un bon entrepà. També la fruita seca (nous, avellanes, ametlles, etc.), la fruita dessecada (panses, orellanes, figues seques, prunes seques, etc.), i sempre es pot acompanyar i enriquir amb fruita fresca (recordeu portar la fruita rentada i asseçada de casa).

➡ En el cas d'un segon refrigeri lleuger que es realitza a mig matí (12.30 h - 13.00 h) pot constar d'una fruita fresca, un grapat de fruites seques o fruites dessecades o un iogurt sense sucre.

➡ Si opteu per un dinar de carmanyola, podeu consultar el següent document: Dinars de carmanyola a l'institut.



➡ La dieta mediterrània, molt recomanable, es caracteritza per procurar fer els àpats en família o en companyia, la moderació en les quantitats, la utilització d'aliments locals i de temporada i per potenciar les activitats culinàries i gastronòmiques (també les d'aprofitament, relacionades amb la reducció del malbaratament d'aliments). A més, la dieta mediterrània resulta ser també una de les més convenientes per a la salut del planeta, és a dir, de les més sostenibles.

➡ Es basa en el consum majoritari de fruites i hortalisses fresques del temps, llegums, fruita seca (nous, avellanes, ametlles, etc.), cereals integrals (arròs, pasta, pa, etc.) i tubercles com la patata, l'oli d'oliva verge i, en menys quantitat i freqüència làctics, peix i ous, seguit de carns (preferentment blanques i magres). En l'alimentació mediterrània l'aigua és la beguda principal i la més saludable.

➡ Amb relació a l'activitat física, cal garantir cada dia 30 minuts d'estil de vida actiu com anar amb bicicleta o passejar.

➡ Es recomana practicar 1 hora, entre 3 i 5 cops a la setmana, d'esports i activitats de lleure actiu.



Podeu trobar més informació sobre com millorar l'alimentació a l'espai web d'alimentació saludable per infants i joves de l'Agència de Salut Pública de Catalunya.