

XERRADES FAMÍLIES



1. EL CERVELL DE L'ADOLESCENT

DATA: 8 d'OCTUBRE DE 2024

HORA: 18:00 h

LLOC: INSTITUT LLOBREGAT



La primera sessió se centrarà en la importància d'entendre els canvis cerebrals durant l'adolescència. Aquests canvis afecten les emocions i el comportament dels adolescents provocant reaccions intenses i dificultats en el raonament. Comprendre aquests processos és fonamental per a gestionar l'adolescència a casa. Durant la sessió, es proporcionaran estratègies de comunicació efectiva per facilitar una relació saludable entre pares i fills.

2. ADOLESCÈNCIA I PANTALLES

DATA: 15 D'OCTUBRE DE 2024

HORA: 18:00 h

LLOC: INSTITUT LLOBREGAT



En la segona sessió s'analitzarà l'impacte de les pantalles en els adolescents, un tema de gran rellevància avui en dia. S'exploraran els usos comuns de la tecnologia, com les xarxes socials, els videojocs i el streaming, així com els seus efectes positius i negatius en la salut mental, la socialització i el desenvolupament cognitiu. A més, es proporcionaran eines per establir normes familiars que ajudin a gestionar l'ús de les pantalles de manera saludable a casa.

Sessions realitzades per:

Aleix Hildebrandt López

Referent de Benestar Emocional i Salut Comunitària - EAP Sallent



Institut Català de la Salut
Catalunya Central

L'AFA CONVIDA A BERENAR!

