

COM PRACTICAR *l'empatia?*

**Parla amb les altres persones amb interès,
pren el teu temps per escoltar amb atenció.**



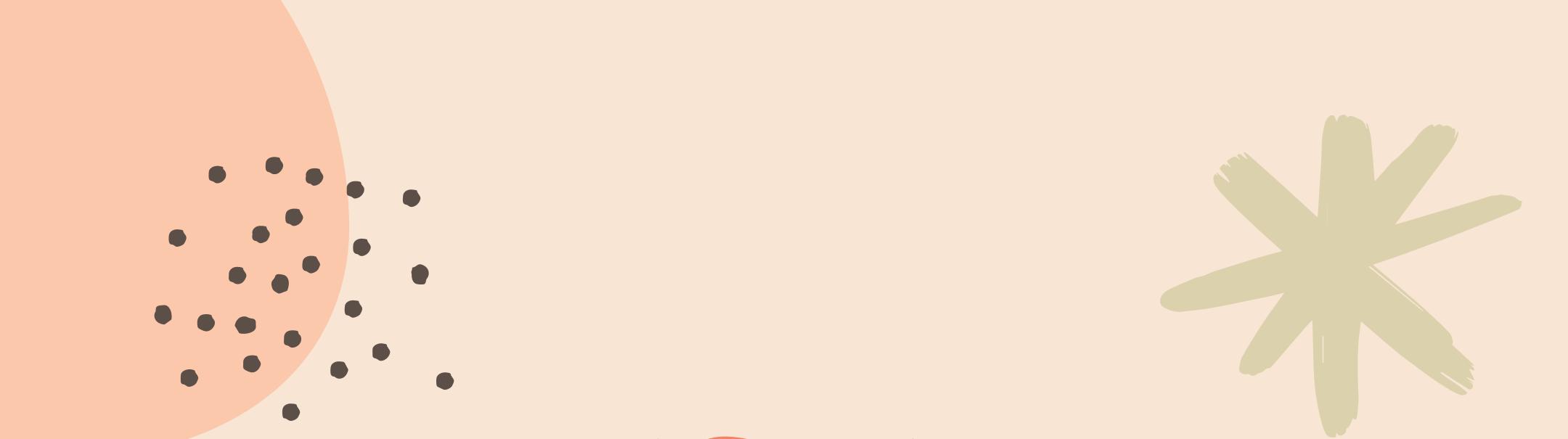
**Si coneixes alguna situació d'una altra persona,
intenta posar-te al seu lloc,
no pensis en donar solucions,
sols pensa en comprendre.**



**Deixa de banda els
teus prejudicis.
Reconeix el valor
dels altres.**



Estima't i estima!



Mindfulness

CALENDARI

Us proposam un calendari d'una setmana amb activitats diàries de mindfulness.

Podeu realitzar aquestes activitats sempre que vulgueu, per exemple a l'inici de la jornada escolar, o després del temps d'esbarjo per ajudar a relaxar els infants.

Les activitats del calendari tenen una durada aproximada de cinc minuts.





DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

RESPIRAM



ACTITUD D'AGRAÏMENT



**USEM
ELS SENTITS**



RESPIRAM EN COLORS



**TARTA
D'ANIVERSARI**



RESPIRAM

1



Animem els infants a centrar-se en la seva respiració.

Comptau el nombre d'inspiracions «dins» i espiracions «fora».

"Estic inspirant en 1, estic espirant en 2, ..."

Animem-los a continuar fins que arribin al número 10.



ACTITUD D'AGRAÏMENT

2



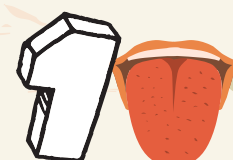
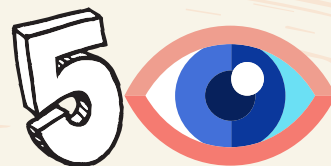
Demanem als infants que es centrin en la respiració. Si volen poden tancar els ulls. Animem-los a pensar en una cosa que agraeixen i animem-los a tenir aquesta imatge en la seva ment. Demanem-los que notin els sentiments o sensacions que sorgeixin. També podem fer-ho com a activitat d'escriptura, utilitzant els següents iniciadors de frases:

- Una cosa que agraeisc avui és...
- El millor que ha passat avui ha estat...
- Una cosa que he fet bé avui ha estat...
- Faré que la resta del dia sigui genial...



USEM ELS SENTITS

3



Recordam als infants els cinc sentits (veure, escoltar, olorar, tocar i tast). En aquest ordre, demanam als infants que es centrin en un sentit cada vegada, indicant:

- 5 coses que veuen
- 4 coses que senten
- 3 coses que fan olor
- 2 coses que poden tocar
- 1 cosa que poden tastar

Centrant-se en un sentit a la vegada, els infants aprendran a reduir la seva ansietat.



RESPIRAM EN COLORS

4



Demanem als infants que s'asseguin en una posició còmoda. Poden tancar els ulls si ho desitgen. Demanem-los que imaginin el seu color preferit, o un color que els ajudi a sentir-se tranquils. Ara respiraran (inspiració i espiració lenta) i s'imaginaran que respiren en aquest color. Mentre respiren, s'imaginaran bufar una bombolla feta d'aquest color.



TARTA D'ANIVERSARI

5



Demanem als infants que s'asseguin en una cadira i posin les mans a la panxa. Demanem-los que posin la mà esquerra en forma de puny i que imaginin que és un pastís d'aniversari. Demanem-los que inhalin, fent veure que oloren el pastís. Demanem-los que exhalin, fent veure que bufen l'espelma. Repetirem varies vegades.



T'han agradat
aquests
moments de
calma?

**Clica aquest enllaç i
trobaràs un Programa
complet per a
l'entrenament de
l'Atenció Plena**

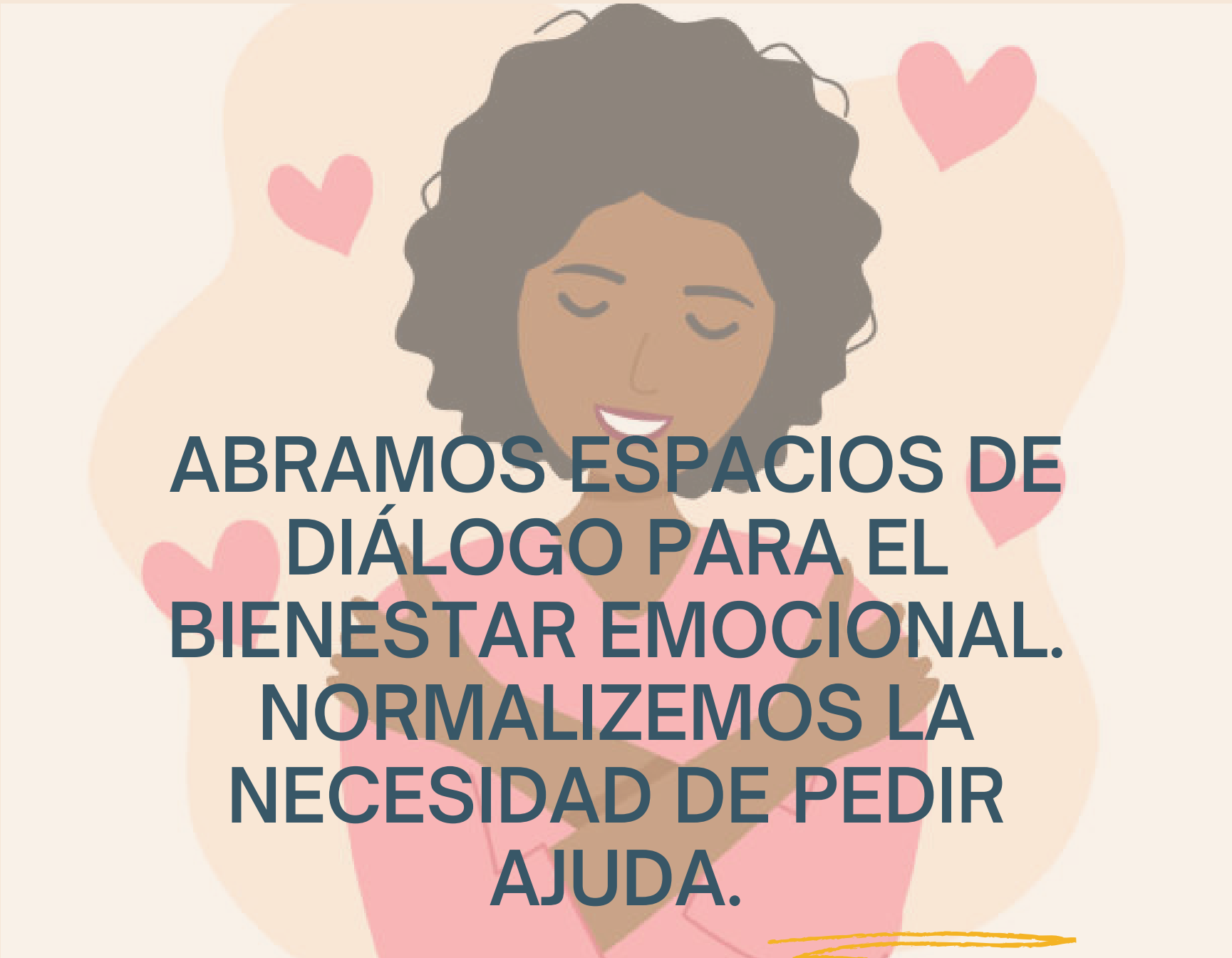
DETECTEM PRECOÇMENT L'ESTAT EMOCIONAL DELS NOSTRES JOVES I ADOLESCENTS



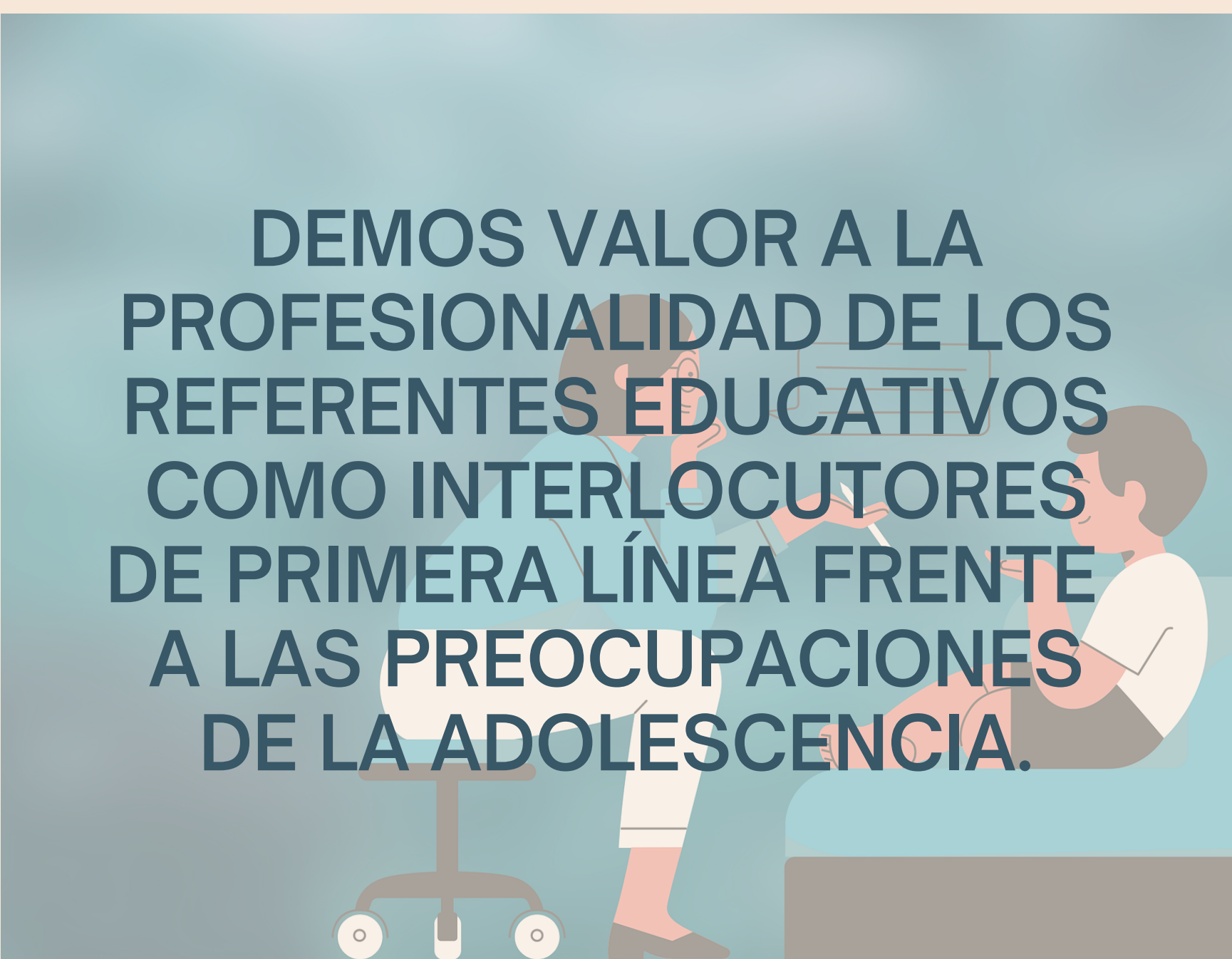
IDENTIFIQUEM:

- ✓ Ansietat
- ✓ Fobia social
- ✓ Solitud
- ✓ Estrès
- ✓ Depressió
- ✓ Inadaptació

EL CANSAMENT MENTAL,
ESGOTA!



**ABRAMOS ESPACIOS DE
DIÁLOGO PARA EL
BIENESTAR EMOCIONAL.
NORMALIZEMOS LA
NECESIDAD DE PEDIR
AJUDA.**



**DEMOS VALOR A LA
PROFESIONALIDAD DE LOS
REFERENTES EDUCATIVOS
COMO INTERLOCUTORES
DE PRIMERA LÍNEA FRENTE
A LAS PREOCUPACIONES
DE LA ADOLESCENCIA.**



**SI DETECTAU CONDUCTES
AUTOLESIVES, CONDUCTES AMB RISC
AUTOLÍTIC I POSSIBLES SITUACIONS
IMMINENTS DE SUÏCIDI**

*Oferiu ajuda, inicien els protocols
pertinents*

Protocol d'actuació en cas de Risc Autolític

Els objectius primordials del protocol d'actuació en casos de Risc Autolític són:

- Assegurar la **PROTECCIÓ** de la persona afectada.
- Valorar el **RISC**.
- Derivar als **RECURSOS SANITARIS ADEQUATS**.
- Facilitar el **RETORN** de la persona afectada al centre educatiu.
- Dur a terme un seguiment **COORDINAT**.



CONFIRMACIÓ DE LA SOSPITA

- COMUNICACIÓ FAMÍLIA.
- INFORMAR CONVIVÈXIT i DIE.
- ACTIVACIÓ PROTOCOL i GESTIB.

IDEES DE SUÏCIDI

VALORACIÓ I QUANTIFICACIÓ DEL RISC (Adjuntar ANNEX 1, ANNEX 3 i ANNEX 4 al Gestib i remetre a gapm.cooreducasalutmental@ibsalut.es)

- RISC BAIX: Recomanació seguiment Atenció Primària i Servei Orientació.
- **RISC MITJÀ**: Derivació /Seguiment APS-IA i Servei Orientació.
- **RISC ALT**: Mesures de protecció i Derivació APS-IA. Seguiment Servei Orientació.

CONDUCTES AUTOLÍTQUES EN ELS DARRERS 3 MESOS

VALORACIÓ I QUANTIFICACIÓ DEL RISC (Adjuntar ANNEX 1, ANNEX 3 i ANNEX 4 al Gestib i remetre a gapm.cooreducasalutmental@ibsalut.es)

- Ja valorat S. Mental: seguir pautes
- **RISC MITJÀ**: Derivació /Seguiment APS-IA i Servei Orientació.
- **RISC ALT**: Mesures de protecció i Derivació APS-IA. Seguiment Servei Orientació.

RISC IMMINENT

VALORACIÓ I QUANTIFICACIÓ DEL RISC (Adjuntar ANNEX 1, ANNEX 3 i ANNEX 4 al Gestib i remetre a gapm.cooreducasalutmental@ibsalut.es)

- MESURES DE PROTECCIÓ.
- AVÍS URGENT A LA FAMÍLIA.
- TELEFONAR 112. Seguiment Servei Orientació.

PLA DE PREVENCIÓ, D'ACTUACIÓ I DE SEGUIMENT

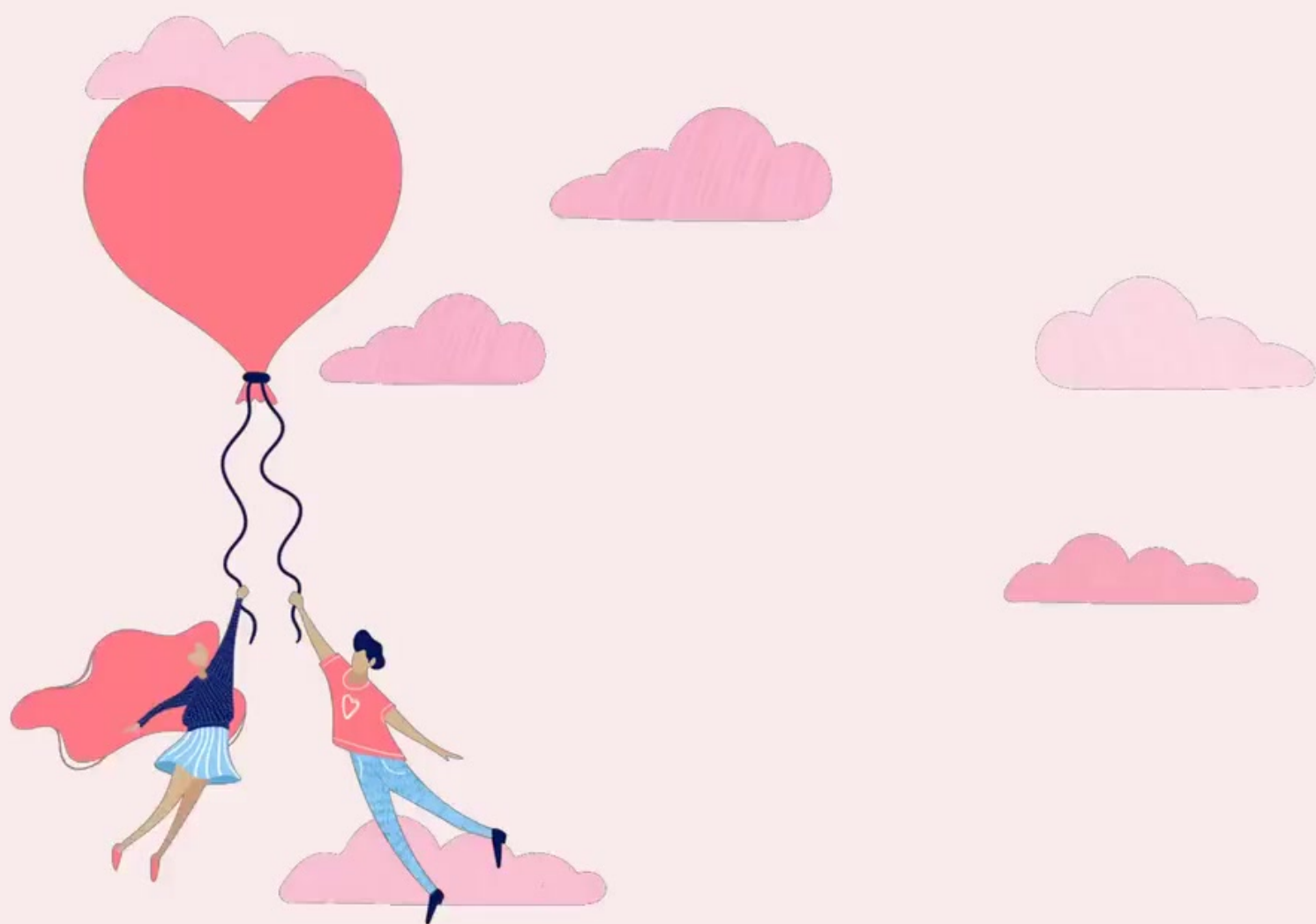
- ALFABETITZACIÓ EMOCIONAL.
- INTERVENCIÓ APS-IA,
- ACOMPANYAMENT centre i família.
- SEGUIMENT I COORDINACIÓ professionals implicats.
- FEEDBACK amb el centre educatiu

Detecteu senyals d'alarma

Inicieu el Protocol

Feis-ne el Seguiment





SHOP NOW
CONVIVÈXIT  Institut per a
la Convivència
i l'Èxit Escolar

Los jóvenes y adolescentes tienen derecho a
crecer
en escenarios que contribuyan a una vida plena.

Mejoremos la alfabetización
emocional de nuestros jóvenes

Fomentemos la cooperación entre
todos los profesionales

Fomentemos la resiliencia en salud mental y
bienestar de los jóvenes y adolescentes.

ETS UNA PERSONA EMOCIONALMENT INTEL·LIGENT?

COMPROVA LES TEVES ACTITUDS

**La teva
empatia
impregna el
teu
caràcter**

**Saps quan
i com dir
NO**

**Fas ús d'un
vocabulari
respectuós**

**Prefereixes
allunyar-te
de les
relacions
tòxiques**

**Tens
iniciatives
proactives**

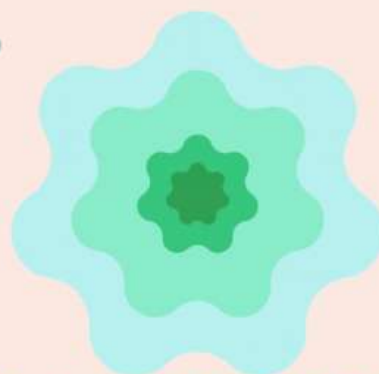


EL DOLOR PER UNA PÈRDUA
ÉS UNIVERSAL

ACOMPANYEM EN PROCESSOS DE DOL



TINGUEM UNA MIRADA
I ESCOLTA SENSIBLE



RESERVEM UN ESPAI DE CALMA
PER EXPLICAR EL DOLOR



CONTEMPEM RITUALS
D'ACOMIAT PACTATS



RESPECTEM ELS DIVERSOS RITMES
DE RECUPERACIÓ EMOCIONAL

TROBA I ENVOLTA'T DE PERSONES VITAMINA

Aquelles que et redueixen l'estrès i et proporcionen...

PARAULES
D'ÀNIM QUAN
ET SENTS AÏLLAT
O DECAIGUT

ABRAÇADES
QUE ENS DIBUIXEN
UN SOMRIURE

BENESTAR
QUAN ETS
A PROP D'ELLES

MIRADES DE
CONFIANÇA EN
MOMENTS DIFÍCILS

ENTUSIASME I
OPTIMISME,
ESTIMULANT
ELS TEUS NIVELLS
D'OXITOCINA



SI COMENCES A SENTIR ANSIETAT...

Identifica el problema
i posa en marxa alguns
d'aquests consells.



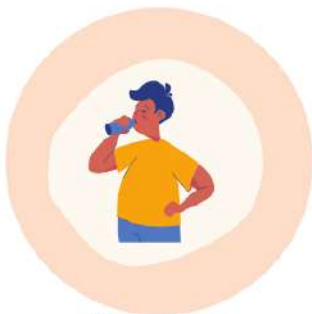
Ves a fer un tomb



Escolla la música que t'agrada



Respira profundament



Beu aigua



Demana ajuda



Connecta amb el moment present



Escriu o conta com et sents



Practica el teu hobby en positiu



Parla amb les teves amistats



Aprèn a fer pauses



Cuida les teves rutines de son



Redueix toxines

Els nostres estats emocionals poden connectar-se!

AQUÍ TENS UN EXEMPLE

COMPRENSIÓ



Quan desenvolupam la capacitat d'entendre a qui tenim al nostre costat, això ens anima a demostrar més **tolerància**.

TOLERÀNCIA



Quan suportam situacions contràries als nostres desitjos, sense desenvolupar sentiments negatius, activam la nostra **empatia**.

RESPECTE



Quan el respecte és bidireccional aflora el **BENESTAR EMOCIONAL**.

EMPATIA



Quan ens posam en la pell de l'altri i sentim les seves raons, assolim la dimensió més pura del **respecte**.

TOTES LES EMOCIONS SÓN NECESSÀRIES I TENEN LA SEVA UTILITAT



ENS AJUDEN A AVALUAR LES SITUACIONS

TENEN UN PAPER IMPORTANT EN LA PRESA DE DECISIONS

ACTUEN COM UN SENYAL

VIGILEN L'ESTAT DE LES NOSTRES RELACIONS

COMUNIQUEN ELS NOSTRES ESTATS INTERNS ALS ALTRES

INCREMENTEN L'APRENTATGE I LA MEMÒRIA D'ALLÒ QUE CAL NO OBLIDAR

ENS INFORMEN QUAN QUELCOM ÉS IMPORTANT PEL NOSTRE BENESTAR

Diferents actituds a l'hora d'afrontar una situació problemàtica



TRACTEM ALS NOSTRES INFANTS AMB CURA, PERMETENT-LOS SER QUI SÓN.

*Procurem escoltar, acceptar tal com
són i estimar de veritat als nostres infants
per tal que puguin expressar, sentir i validar
les seves emocions.*

*No permetem que la seva essència més pura
quedi emmascarada per pors a la crítica,
al rebuig, al dolor o l'abandó.*



Tinguem cura de no provocar ferides emocionals en la infància, que repercutiran en l'edat adulta



REBUIG

SI DE PETITS NO ELS ACCEPTAM TAL COM SÓN, DE GRANS NO TOLERARAN EL REBUIG I NO TINDRAN SENTIMENT DE PERTINENÇA.



ABANDÓ

PARES EMOCIONALMENT I FÍSICAMENT ABSENTS GENEREN SENTIMENTS DE POR A LA SOLEDAT.



TRAICIÓ

SI NO COMPLIM LES NOSTRES PROMESSES AMB ELS INFANTS PROVOCAREM PERFILS D'HIPERVIGILÀNCIA PER EVITAR PERILLS.



HUMILIACIÓ

SI AVERGONYIM O ENS BURLEM DELS INFANTS FOMENTAM SENTIMENTS D'INFRavaloració I BAIXA AUTOESTIMA.



INJUSTÍCIA

PARES AMB POC VINCLE I EMOCIONALMENT FREDs GENEREN PERFILS EXIGENTS, POC EXPRESSIUS I SENSE SENTIT DEL COMPROMÍS.



FOMENTEM HÀBITS SALUDABLES I EVITEM PATIMENTS SILENCIOSOS PER AUTOEXIGÈNCIES

no et
comparis, cada
persona és
diferent

no deixis que
la teva ment
intimidí el teu
cos

accepta la teva
bellesa, romp
els estereotips

el cos ideal és
el teu

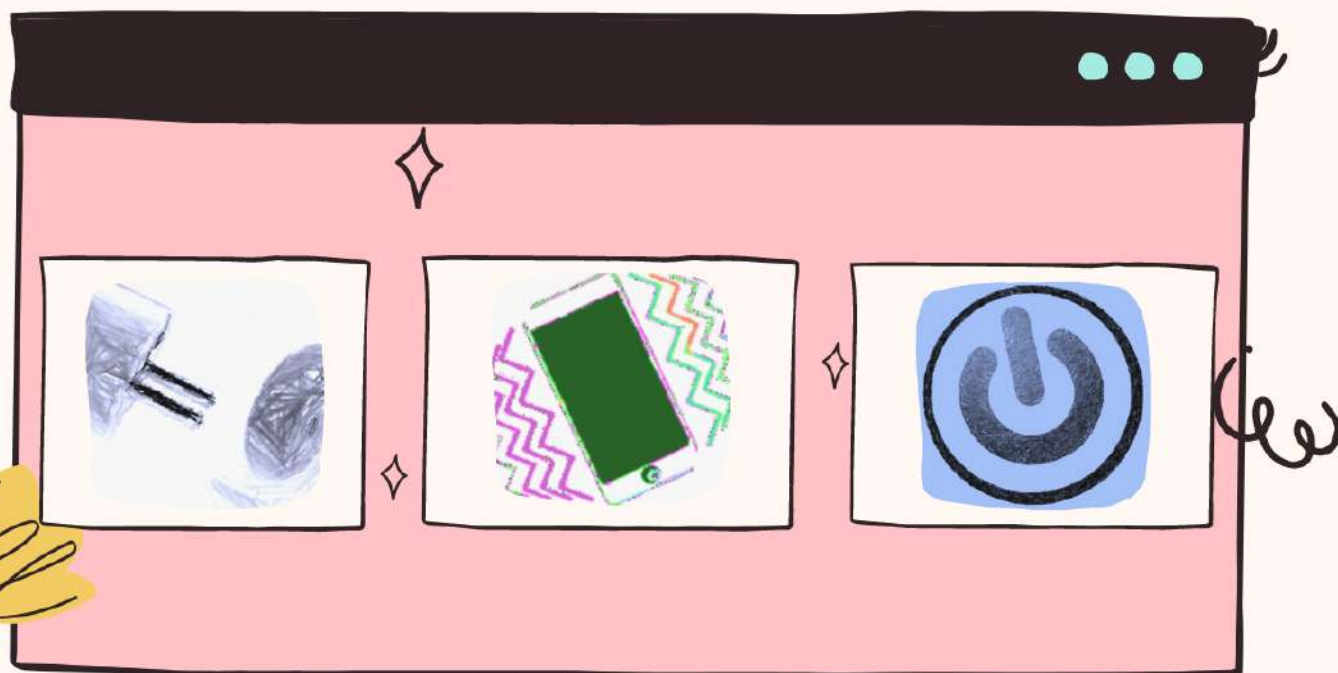
relaciona't amb
persones que et
respectin

tracta el teu cos
amb respecte i
amabilitat, no
el maltractis

estima't



APRÈN A DESCONNECTAR...



PER APRENDRE A CONNECTAR...



**MOSTRAR ELS SENTIMENTS
NO ENS FA MENYS HOMES,
ENS FA MÉS HUMANS**

**NECESSITAM NOVES
MASCULINITATS, POSITIVES,
DIVERSES, IGUALITÀRIES,
ALTERNATIVES...**



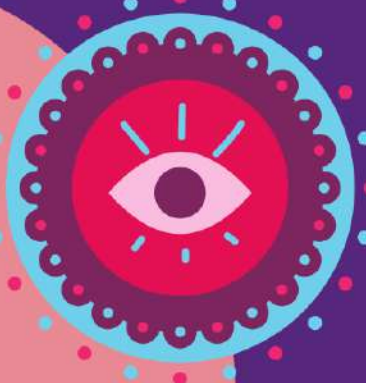
**CANVIAR ELS ESQUEMES NO ÉS
UNA AMENAÇA**



LA TEVA LLIBERTAT EMOCIONAL CREIX...



Quan pots
prendre
les teves
decisions



Quan pots
expressar
la teva
opinió



Quan pots
dir "NO"
sense
sentir cap
culpa



Quan pots ser
tu mateix@
sense barreres
ni lligams

TERMÒMETRE EMOCIONAL



Com et trobes? Et proposam registrar el teu estat emocional cada dia del mes. En arribar a final de mes un acolorit mapa et mostrarà la teva situació anímica!

A grid of 31 white circles, each containing a number from 1 to 31, arranged in a non-linear pattern on a dark blue background. The circles are intended for recording daily emotional states. At the bottom, there is a legend with five colored circles and their corresponding emotional states: TRISTOR (purple), RELAX (light green), ALEGRIA (pink), ESTRÈS (red), and MOTIVACIÓ (yellow).

Emocional State	Color
TRISTOR	Purple
RELAX	Light Green
ALEGRIA	Pink
ESTRÈS	Red
MOTIVACIÓ	Yellow