



 [1]

8 jun 2021 - 18:00h

Acompanyant la salut mental dels i les adolescents i joves durant la pandèmia de la Covid-19

Parlem en família. Adolescència (De 12 +)

Categoria: Xerrada

- Virtual

Objectius

Facilitar eines per gestionar el benestar emocional dels i les adolescents i joves durant la pandèmia.

Contingut i metodologia

Xerrada informativa sobre com acompanyar i abordar la salut mental dels nostres fills i filles arran de la pandèmia. Durant la sessió es donarà a conèixer l'impacte de la situació actual en les persones joves. També es facilitaran recursos i idees clau per conèixer i identificar els signes d'alerta, i per poder afrontar la situació i fomentar el benestar. A més, es posarà èmfasi a com cuidar-nos com a pares i mares en aquest context.

Continguts:

- Salut mental infantojuvenil en temps de pandèmia (què diuen els experts)

- Què puc fer? (orientacions davant les principals problemàtiques)
- Com cuidar-nos (pautes d'autocura per fomentar la resiliència)

A càrrec de Núria Pomés, Cristina Domínguez i Alba Cobos, psicòlogues d'Espai Nacre.

Data: dimarts 8 de juny

Horari: de 18 a 19.30 h

Període d'inscripció: del 17 de maig al de juny de 2021

Inscribiu-vos aquí: [xerrada virtual](#) ^[2]

Més informació ^[3]

Calendari

setembre

2025 ^[4]

[5]«

»[6]

dl. dt. dc. dj. dv. ds. dg.

<u>1</u> [7]	2	3	<u>4</u> [8]	<u>5</u> [9]	<u>6</u> [10]	<u>7</u> [11]
<u>8</u> [12]	<u>9</u> [13]	<u>10</u> [14]	<u>11</u> [15]	<u>12</u> [16]	<u>13</u> [17]	<u>14</u> [18]
<u>15</u> [19]	<u>16</u> [20]	<u>17</u> [21]	<u>18</u> [22]	<u>19</u> [23]	<u>20</u> [24]	<u>21</u> [25]
<u>22</u> [26]	<u>23</u> [27]	<u>24</u> [28]	<u>25</u> [29]	<u>26</u> [30]	<u>27</u> [31]	<u>28</u> [31]
<u>29</u> [32]	<u>30</u> [33]					

Cercador d'actes

Per paraula

Per categoria

URL d'origen:<https://www.granollers.cat/agenda/educaci%C3%B3/adolesc%C3%A8ncies-emocions-i-canvis-vitals?mini=2025-09>

Enllaços

- [1] https://www.granollers.cat/sites/default/files/agenda/adolescencia_emocions_i_canvi_vital_parlem_en_familia.jpg
- [2] https://docs.google.com/forms/d/1vPb4BFcmO-X3cv2mRM7CQsAknvbyrP6M_ngkHsDgPfQ/viewform?edit_requested=true&fbzx=4109100140493277068
- [3] <https://granollers.cat/parlemenfam%C3%ADlia> [4] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2025-09>
- [5] <https://www.granollers.cat/printpdf/agenda/educaci%C3%B3/adolesc%C3%A8ncies-emocions-i-canvis-vitals?mini=2025-08> [6] <https://www.granollers.cat/printpdf/agenda/educaci%C3%B3/adolesc%C3%A8ncies-emocions-i-canvis-vitals?mini=2025-10> [7] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2025-09-01>
- [8] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2025-09-04> [9] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2025-09-05> [10] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2025-09-06>
- [11] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2025-09-07> [12] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2025-09-08> [13] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2025-09-09>
- [14] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2025-09-10> [15] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2025-09-11> [16] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2025-09-12>
- [17] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2025-09-13> [18] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2025-09-14> [19] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2025-09-15>
- [20] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2025-09-16> [21] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2025-09-17> [22] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2025-09-18>
- [23] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2025-09-19> [24] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2025-09-20> [25] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2025-09-21>
- [26] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2025-09-22> [27] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2025-09-24> [28] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2025-09-25>
- [29] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2025-09-26> [30] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2025-09-27> [31] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2025-09-28>
- [32] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2025-09-29> [33] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2025-09-30>