



 [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

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

Més informació ^[3]

Calendari

octubre
2025 ^[4]

[5]«

»[6]

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

1 ^[7] 2 3 ^[9] 4 5
^[8] ^[10] ^[11]

6 7 8 9 10 11 12
^[12] ^[13] ^[14] ^[15] ^[16] ^[17] ^[18]

13 14 15 16 17 18 19
^[19] ^[20] ^[21] ^[22] ^[23] ^[24] ^[25]

20 21 22 23 24 25 26
^[26] ^[27] ^[28] ^[29] ^[30] ^[31] ^[32]

27 28 29 30 31
^[33] ^[34] ^[35] ^[36] ^[37]

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=2025-10>

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/2025-10>
- [5] <https://www.granollers.cat/printpdf/agenda/educaci%C3%B3/adolesc%C3%A8ncies-emocions-i-canvis-vitals?mini=2025-09> [6] <https://www.granollers.cat/printpdf/agenda/educaci%C3%B3/adolesc%C3%A8ncies-emocions-i-canvis-vitals?mini=2025-11> [7] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2025-10-01>
- [8] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2025-10-02> [9] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2025-10-03> [10] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2025-10-04>
- [11] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2025-10-05> [12] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2025-10-06> [13] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2025-10-07>
- [14] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2025-10-08> [15] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2025-10-09> [16] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2025-10-10>
- [17] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2025-10-11> [18] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2025-10-12> [19] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2025-10-13>
- [20] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2025-10-14> [21] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2025-10-15> [22] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2025-10-16>
- [23] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2025-10-17> [24] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2025-10-18> [25] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2025-10-19>
- [26] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2025-10-20> [27] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2025-10-21> [28] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2025-10-22>
- [29] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2025-10-23> [30] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2025-10-24> [31] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2025-10-25>
- [32] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2025-10-26> [33] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2025-10-27> [34] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2025-10-28>
- [35] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2025-10-29> [36] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2025-10-30> [37] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2025-10-31>