



 [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

març 2026 ^[4]

[5]« [6]

dl.	dt.	dc.	dj.	dv.	ds.	dg.
						1
2	3	4	5	6	7	8
			[7]			
9	10	11	12	13	14	15
		[8]	[9]			
16	17	18	19	20	21	22
			[10]	[11]		
23	24	25	26	27	28	29
			[12]	[13]		
30	31					

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=2026-03>

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/2026-03>
- [5] <https://www.granollers.cat/printpdf/agenda/educaci%C3%B3/adolesc%C3%A8ncies-emocions-i-canvis-vitals?mini=2026-02> [6] <https://www.granollers.cat/printpdf/agenda/educaci%C3%B3/adolesc%C3%A8ncies-emocions-i-canvis-vitals?mini=2026-04>
- [7] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-03-05>
- [8] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-03-11> [9] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-03-12>
- [10] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-03-19>
- [11] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-03-20> [12] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-03-26>
- [13] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-03-27>