

HI SOC I T'ESCOLTO

Acompanyar el benestar emocional a l'adolescència des de la família

mentora
aquí seguim estudiant

equitat·org
educació · recerca · acció

Fundació Ajuda i Esperança
ESPERANÇA en línia

Equip de redacció: **Laura Cardús i Font, Iris Corpas Soto, Luis Miguel Martín López, Nekane Navarro Rodríguez, Montse Villalobos Motlló**
Coordinació: **Laura Cardús i Font**
Correcció: **Bonalletra**
Maquetació: **Funky Peanut**

Creiem que el coneixement s'ha de compartir. Per això fem servir una llicència Creative Commons Reconeixement 4.0 Internacional (CC BY 4.0), llevat que en algun material indiquem el contrari. Us animem a copiar, redistribuir, remesclar o transformar i crear els continguts propis d'aquesta publicació, per a qualsevol finalitat, inclosa la comercial. Només us demanem que reconegueu l'autoria de la creació original.

L'adolescència és una etapa de canvis emocionals i vitals intensos. És normal que hi hagi moments de tristesa, irritabilitat o necessitat d'aïllament: formen part del procés de créixer. Cal parar-hi atenció quan el malestar es manté en el temps, interfereix en la vida quotidiana o genera un patiment significatiu.

Com a família, el vostre paper no és diagnosticar, sinó observar, acompanyar i esdevenir un pont cap al suport i el benestar. No cal fer-ho perfecte: cada gest de cura, cada límit posat des de l'amor i cada conversa honesta poden obrir camins de confiança.

Aquesta guia, elaborada per Esperança en Línia | Fundació Ajuda i Esperança i el programa Mentora de la Fundació Equitat.org, recull deu pilars per ajudar les famílies a promoure el benestar emocional i els vincles positius, identificar senyals de malestar i saber com actuar quan es necessiti. Al final trobareu l'enllaç a una versió més extensa i detallada.

ABANS DE RES: CONNECTAR, ESCOLTAR I VALIDAR

Cap d'aquests deu pilars funciona sense una base de confiança.



Connectar és estar disponible de manera autèntica.



Escoltar és fer-ho sense jutjar ni córrer a donar solucions.



Validar és reconèixer que allò que sent és real per a ell o ella, encara que no ho entengueu del tot.

No cal detectar-ho tot ni saber-ho tot: sovint, el que més protegeix és la repetició de petits gestos de confiança.

ELS 10 PILARS PER ACOMPANYAR EL BENESTAR EMOCIONAL

01

#PrimerConnectem
Connecteu abans de corregir

02

#LímitsQueCuiden
Poseu límits que protegeixin,
no que castiguin

03

#ElCosTambéParla
Escolteu els senyals del cos,
el son i l'alimentació

04

#ComEstàsDeDebò
Pareu atenció als canvis persistents
en l'estat d'ànim

05

#TuPertanys
Cuideu els vincles i pareu atenció
a l'aïllament social

06

#PasAPas
Detecteu el bloqueig
en les tasques diàries

07

#MiremQuèHiHaDarrere
Vigileu el consum de substàncies
i l'ús de pantalles com a refugi

08

#ElCosQueEsMira
Tingueu cura de la seva relació
amb el cos i l'autoimatge

09

#EtsImportant
Actueu amb fermesa davant
la desesperança, l'autolesió
o les idees de mort

10

#TornemAConfiar
Ajudeu-lo a recuperar sentit
i confiança en el seu camí

#PrimerConnectem

01 CONNECTEU ABANS DE CORREGIR

Com a famílies, la manera com ens acostem als i a les adolescents pot facilitar o dificultar que comparteixin allò que els passa. Quan perceben que una conversa començarà amb retrets, preguntes insistents o solucions immediates, és més probable que es tanquin o es posin a la defensiva.

Per això, abans d'intentar canviar una conducta o resoldre el problema, convé crear un espai de confiança. Mostrar curiositat, escoltar amb calma i interessar-se pel que estan vivint els ajuda a sentir que no han d'afrontar sols el seu malestar.

COM PODEU CUIDAR AQUESTA CONNEXIÓ?

Busqueu moments quotidians de trobada.
Un àpat, un trajecte compartit o una estona tranquil·la poden facilitar la conversa. No cal parlar sempre del problema.

Escolteu abans de respondre.
Eviteu interrompre, jutjar o començar immediatament amb un sermó. De vegades no necessita una solució, sinó poder explicar-se.

Mantingueu-vos disponibles, encara que no vulgui parlar.
Respecteu el seu ritme i el seu espai, però feu-li saber que pot comptar amb vosaltres quan ho necessiti.

PODEU DIR-LI

"No vull començar dient-te què has de fer. Primer m'agradaria entendre com estàs i què t'està passant."



#LímitsQueCuiden

02 POSEU LÍMITS QUE PROTEGEIXIN, NO QUE CASTIGUIN

El desig de tenir més autonomia forma part del creixement. És normal que els i les adolescents qüestionin les normes i vulguin prendre les seves pròpies decisions. Alhora, encara necessiten persones adultes que ofereixin un marc clar i segur.

Els límits han de protegir el descans, la salut, els estudis, la convivència i la seguretat. No han de servir per humiliar, amenaçar o retirar l'afecte.

COM PODEU POSAR LÍMITS PROTECTORS?



Establiu normes clares i realistes. Expliqueu el motiu del límit amb calma, preferiblement abans del conflicte. Intenteu que les persones adultes de casa transmetin missatges coherents.

Adreceu el límit a la conducta, no a la persona. Una conducta pot ser inadequada o insegura, però això no converteix l'adolescent en una mala persona. Eviteu les etiquetes i els comentaris que generin vergonya.

Combineu fermesa i afecte. Podeu mantenir un "no" sense trencar el vincle. Escoltar el seu punt de vista no vol dir cedir sempre, sinó ajudar-lo a entendre i participar en els acords familiars.

Quan perdeu la calma o us equivoqueu, reparar l'error també educa: reconèixer-ho i disculpar-vos pot reforçar la confiança.

PODEU DIR-LI

"Entenc que aquest límit et pugui enfadar, però l'establim perquè volem cuidar-te i protegir-te. En podem parlar amb calma, però l'hem de mantenir."

#ElCosTambéParla

03 ESCOLTEU ELS SENYALS DEL COS, EL SON I L'ALIMENTACIÓ

De vegades, el malestar emocional apareix a través del cos abans que l'adolescent pugui posar paraules al que sent. Mal de panxa, mal de cap, marejos, palpitacions, cansament constant o sensació d'ofec poden estar relacionats amb moments d'ansietat, tensió o pressió.

També cal observar els canvis en el son i l'alimentació. Un episodi puntual no sempre és preocupant, però convé parar-hi atenció quan es repeteix, dura en el temps o interfereix en la seva vida quotidiana.

QUÈ PODEU OBSERVAR I FER?



Mireu quan apareixen els símptomes.
Fixeu-vos si es produeixen abans d'anar a l'institut, d'un examen o de trobar-se amb determinades persones. El moment en què apareixen pot donar pistes.

Ajudeu-lo a recuperar rutines protectores.
Afavoriu horaris de son realistes, àpats compartits, moviment físic i espais sense pantalles. No es tracta de controlar-ho tot, sinó de crear condicions de calma.

Consulteu si els senyals són intensos o persistents.
El pediatre, la pediatra o el metge o la metgessa de família pot ajudar a descartar una causa orgànica i orientar-vos sobre els passos següents.

PODEU DIR-LI

"He vist que darrerament et costa dormir i sovint et fa mal la panxa. Em preocupa i m'agradaria saber com t'estàs sentint."

#ComEstàsDeDebò

04 PAREU ATENCIÓ ALS CANVIS PERSISTENTS EN L'ESTAT D'ÀNIM

La tristesa en l'adolescència no sempre es manifesta plorant o dient que s'està trist. També pot aparèixer com a irritabilitat, apatia, preocupació constant, desconnexió, agitació o pèrdua d'interès per coses que abans eren importants.

Els canvis d'humor formen part d'aquesta etapa, però convé observar-los quan es mantenen, augmenten o afecten els estudis, les amistats o la convivència familiar.

COM PODEU ACOMPANYAR L'ADOLESCENT?



Observeu els canvis en el conjunt de la seva vida.
Fixeu-vos si li costa més anar a classe, si el seu rendiment ha baixat o si ha deixat de veure amistats o de gaudir d'activitats que abans li agradaven.

No minimitzeu el que sent.
Eviteu frases com "no n'hi ha per tant" o "són coses de l'edat". Encara que des de fora sembli un problema petit, el patiment pot ser molt real per a ell o ella.

Activeu el suport del seu entorn.
Si els canvis es mantenen, parleu amb el centre educatiu i valoreu la consulta amb un professional.

PODEU DIR-LI

"Darrerament et noto més irritable i desconnectat. No cal que m'ho expliquis tot ara, però m'agradaria trobar un moment per parlar-ne."

#TuPertanys

05 CUIDEU ELS VINCLES I PAREU ATENCIÓ A L'AÏLLAMENT SOCIAL

És normal que els i les adolescents necessitin intimitat i estones a soles. El que ens ha de posar en alerta és quan l'aïllament es manté, substitueix els vincles habituals o va acompanyat de patiment.

Passar moltes hores tancat a l'habitació, deixar de veure amistats o evitar espais socials no sempre és mandra. Pot ser una manera de protegir-se davant l'ansietat, la vergonya, la tristesa, l'assetjament o el sentiment de no encaixar.

QUÈ PODEU FER?



Pregunteu-vos què pot haver canviat.
Una discussió, una ruptura, una situació d'exclusió o una experiència d'assetjament poden estar darrere del seu aïllament.

No convertiu cada conversa en un interrogatori.
Mantingueu espais quotidians de trobada i feu-li saber que esteu disponibles. Pressionar-lo perquè "surti i ja està" pot augmentar el seu malestar.

Ajudeu-lo a recuperar vincles segurs.
Una activitat esportiva, artística o comunitària, o una amistat o persona de confiança, poden ajudar-lo a tornar a sentir-se vinculat.

PODEU DIR-LI

"He vist que últimament passes més estona sol o sola. No vull pressionar-te, però em preocupa que alguna cosa t'hagi fet mal."

#PasAPas

06 DETECTEU EL BLOQUEIG EN LES TASQUES DIÀRIES

Quan una persona adolescent està desbordada, pot tenir dificultats per concentrar-se, organitzar-se o començar una tasca. Pot quedar-se paralitzada davant dels deures o sentir que no és capaç de fer res, encara que abans ho pogués fer.

Aquest bloqueig també pot afectar la higiene, el descans o les relacions. No sempre és falta de voluntat: de vegades és un senyal que l'angoixa ha superat els recursos que té disponibles.

COM PODEU AJUDAR?



Identifiqueu què activa el bloqueig.
Pregunteu-li què passa just abans que es quedi paralitzat: una tasca massa gran, la por d'equivocar-se o un pensament repetitiu.

Reduïu la sensació de desbordament.
Proposeu una pausa, dividiu la tasca en passos molt petits o comenceu per una acció senzilla.

Protegiu el vincle amb els estudis.
En alguns moments pot ser més important mantenir una rutina mínima o el contacte amb una persona de confiança del centre que exigir el mateix ritme de sempre.

PODEU DIR-LI

"Sembla que ara mateix això et supera. Vols que t'ajudi a dividir-ho en petites parts o prefereixes fer una pausa i tornar-hi després?"

#MiremQuèHiHaDarrere

07 VIGILEU EL CONSUM DE SUBSTÀNCIES I L'ÚS DE PANTALLES COM A REFUGI

Les pantalles, els vaporejadors, les begudes energètiques, l'alcohol o altres consums poden començar com una pràctica social, però també poden convertir-se en una manera d'evadir-se, calmar-se o no pensar en allò que fa mal.

Més que comptar hores de pantalla o consums, és important observar quin lloc ocupen en la seva vida: ens ha de preocupar quan substitueixen el descans, els estudis, les relacions o activitats que abans eren importants.

QUÈ PODEU FER?



Mireu l'impacte, no només la conducta.
Preocupa especialment quan les pantalles o els consums substitueixen el descans, els estudis o les relacions.

Intenteu entendre què hi busca.
Pot ser evasió, calma, companyia o una manera d'encaixar. Preguntar què hi ha darrere de la conducta pot ser més útil que començar només amb una prohibició.

Parleu-ne sense tabús i reviseu els models adults.
Una actitud oberta i informativa facilita que pugui explicar-se. També cal revisar com utilitzem les pantalles o els consums les persones adultes del seu entorn.

Si observeu canvis físics preocupants, agressivitat, taquicàrdies, consum intens o un aïllament extrem, demaneu ajuda professional.

PODEU DIR-LI

"He vist que últimament passes molta més estona a les xarxes. No vull jutjar-te ni començar prohibint-te coses: m'agradaria entendre què t'aporta."

#ElCosQueEsMira

08 TINGUEU CURA DE LA SEVA RELACIÓ AMB EL COS I L'AUTOIMATGE

Una preocupació excessiva pel cos, el pes o la imatge pot començar com un desig d'encaixar o d'agradar, però també esdevenir una font important de patiment.

Més que comptar calories o hores davant del mirall, cal observar quin pes té aquesta preocupació en la seva vida diària: si condiciona l'alimentació, l'estat d'ànim o la participació en activitats.

QUÈ US RECOMANEM?



Eviteu comentaris sobre el pes o l'aspecte físic.
Tant els seus com els vostres o els d'altres persones, i qüestioneu els missatges estètics que rebeu com a família.

Reforceu el seu valor més enllà de l'aparença. Reconeixeu les seves qualitats, esforços i capacitats.

Mantingueu una relació saludable amb el menjar a casa.
Àpats compartits, sense comentaris sobre calories ni dietes.

Si observeu canvis físics preocupants, conductes compensatòries o un patiment intens relacionat amb la imatge, demaneu ajuda professional com més aviat millor.

PODEU DIR-LI

"Darrerament he vist que et preocupes pel teu cos i per la teva imatge. M'agradaria que sabessis que t'estimo tal com ets."

#EtsImportant

09 ACTUEU AMB FERMESA DAVANT LA DESESPERANÇA, L'AUTOLESIÓ O LES IDEES DE MORT

Davant de qualsevol comentari sobre el desig de desaparèixer, deixar de patir, fer-se mal o morir, cal actuar. No s'ha d'interpretar com una exageració o una simple crida d'atenció.

Les autolesions no sempre impliquen una voluntat de morir, però expressen un patiment emocional important. Qualsevol senyal de desesperança profunda necessita escolta, protecció i orientació professional.

COM HEU D'ACTUAR?



Pregunteu directament i amb calma.
Podeu preguntar si ha pensat a fer-se mal o a posar fi a la seva vida. Parlar-ne no provoca aquestes conductes: al contrari, pot reduir la sensació de soledat.

Valideu el seu patiment.
Eviteu retrets, dramatitzacions o càstigs. Podeu no estar d'acord amb la conducta i, alhora, reconèixer que està patint.

Protegiu-lo i busqueu ajuda.
Si penseu que hi ha risc, no deixeu l'adolescent sol. Si hi ha un perill imminent, truqueu al 112 o adreceu-vos a urgències. Si no hi ha risc immediat, demaneu orientació al 061, Salut Respon.

PODEU DIR-LI

"T'estimo, ets important per a nosaltres i no hauràs d'afrontar això sol o sola. Buscarem l'ajuda que necessitis."

#TornemAConfiar

10 AJUDEU EL VOSTRE FILL O FILLA A RECUPERAR SENTIT I CONFIANÇA EN EL SEU CAMÍ

Quan un adolescent perd la il·lusió pel futur, deixa de fer plans o diu que res té sentit, pot estar vivint una desconnexió emocional profunda. La manca de motivació no sempre és desinterès: també pot ser cansament, bloqueig o pèrdua de confiança.

En aquests moments no cal pressionar-lo perquè decideixi què vol fer amb la seva vida. Pot ser més útil ajudar-lo a recuperar petits sentits quotidians.

COM PODEU REFORÇAR AQUESTA CONFIANÇA?



Plantegeu passos petits i propers.
En lloc de preguntar "què faràs en el futur?", podeu preguntar què el faria sentir una mica millor, avui.

Recordeu-li les seves capacitats.
Ajudeu-lo a identificar habilitats, esforços i moments en què ha pogut superar una dificultat o demanar ajuda.

Amplieu els seus referents i possibilitats.
Una persona familiar, una tutora, un entrenador o una activitat significativa poden ajudar-lo a reconnectar amb els seus interessos.

PODEU DIR-LI

"No cal que tinguis totes les respostes. M'importa que no et quedis sol o sola amb aquest sentiment. Ho podem construir pas a pas."

NO US QUEDEU SOLS: DEMANAR AJUDA TAMBÉ ÉS CUIDAR

Acompanyar el patiment emocional d'un fill o filla pot generar por, esgotament i sensació de no saber què fer. **Les famílies no han de poder amb tot ni sostenir totes les situacions soles.** Demanar ajuda no és un fracàs: és una decisió responsable que permet ampliar la xarxa de protecció de l'adolescent i trobar la resposta més adequada per a cada situació.

No tots els suports han de ser clínics. De vegades, una persona de confiança, el centre educatiu, una activitat comunitària o un espai de lleure poden aportar vincle, rutina, pertinença i una mirada diferent.

Per on podeu començar?

Activeu persones de confiança. Una tieta, un avi, una germana gran, una monitora, un entrenador o una altra figura propera poden connectar amb l'adolescent d'una manera diferent.

Parleu amb el centre educatiu. La tutoria o orientació poden aportar informació sobre com està l'adolescent, ajudar a mantenir el vincle amb els estudis i activar recursos de suport.

Demaneu orientació sanitària. Podeu començar pel **CAP**, amb pediatria o medicina de família. Si cal, us poden orientar o derivar a recursos especialitzats com el **CSMIJ**.

Exploreu els recursos del territori. Els Punts Joves, Oficines Joves, serveis socials o altres recursos comunitaris poden orientar-vos cap a serveis gratuïts o activitats de suport.

Si teniu dubtes sobre la gravetat de la situació, és millor consultar que esperar que el malestar s'intensifiqui.

Abans de demanar ajuda

Us pot ser útil tenir apuntades tres coses: **què ha canviat, des de quan** i **com està afectant la seva vida quotidiana**: estudis, son, alimentació, relacions, activitats o convivència familiar. No cal arribar amb un diagnòstic ni saber explicar-ho perfectament: simplement expliqueu què esteu observant i què us preocupa.

Cuideu-vos també vosaltres

Per poder acompanyar, també necessiteu descans, suport i espais en els quals expressar la vostra preocupació. Podeu buscar ajuda a la Xarxa SOAF de Catalunya, que ofereix orientació i acompanyament a les famílies, o a Salut Mental Catalunya, que disposa de recursos i grups d'ajuda mútua per a familiars.



No cal fer-ho perfecte. Cada conversa honesta, cada petit gest de cura i cada persona adulta que continua confiant poden ajudar l'adolescent a recuperar seguretat, vincle i esperança.

Consulta la versió llarga i més aprofundida d'aquesta guia.

equitat.org/publicacions/hi-soc-i-tescolto

Programa Mentora

Promogut per la Fundació Equitat.org en aliança amb actors de tot Catalunya, connecta adolescents amb persones adultes voluntàries que els acompanyen de manera regular, especialment en moments clau de la seva trajectòria educativa.

mentora.cat

Xat Obro Feel

Servei gratuït, immediat i confidencial de suport emocional per WhatsApp, per a joves a partir de 14 anys, disponible les 24 hores. Gestionat per Esperança en línia | Fundació Ajuda i Esperança. Número de contacte: **680 354 155**.

esperancaenlinia.org/xat-obro-feel

mentora aquí seguim estudiant
equitat·org educació · recerca · acció
Fundació Ajuda i Esperança ESPERANÇA en línia
Amb la col·laboració de:
Fundació "la Caixa"
Generalitat de Catalunya Departament de Drets Socials i Inclusió