

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.

INTRODUCCIÓ

L'adolescència és una etapa de canvis emocionals i vitals intensos. És un temps de descobriment i de construcció de la identitat, en què és normal que hi hagi moments de tristesa, irritabilitat o necessitat d'aïllament: formen part del procés de créixer. Ara bé, quan aquests malestars es mantenen en el temps, interfereixen en la vida quotidiana o generen un patiment significatiu, és quan cal parar-hi atenció. Alhora, la calma, la regulació i la seguretat són elements essencials per a l'aprenentatge: si voleu que el vostre fill o filla tiri endavant amb els estudis, aprengui i pugui prendre decisions de futur, cal procurar garantir-li una situació de benestar emocional.

En aquesta etapa de canvis, les famílies teniu un paper fonamental com a acompanyants. Aquest acompanyament no és una intervenció clínica, sinó un acte humà i pedagògic: la vostra missió no és diagnosticar, sinó observar, detectar situacions que puguin requerir atenció i esdevenir un pont cap al suport, la cura i el benestar. **La vostra actitud i presència poden convertir-se en un factor de protecció molt important.**

Acompanyar en la construcció de la identitat vol dir, sobretot, oferir un espai de referència i de seguretat en el qual l'adolescent aprengui que el malestar es pot expressar, sostenir i transformar. Quan acompanyeu sense jutjar, ajudeu a posar paraules al que potser fa mal i manteniu l'esperança quan l'adolescent no la pot sostenir: això és oferir una base de seguretat molt valuosa. 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, suport i benestar.

El benestar emocional dels i de les adolescents està profundament connectat amb sentir-se vinculats, escoltats i amb esperança envers el futur. Els vincles de confiança, a percepció de ser capaços de construir el seu propi projecte de vida i la presència d'adults referents significatius —com vosaltres— poden actuar com a factors de protecció importants davant del malestar emocional.

El patiment d'una persona adolescent no es produeix en el buit: sovint es relaciona amb pressions socials, desigualtats, precarietats, experiències de discriminació, exigències acadèmiques, soledat o manca d'oportunitats. Per això, acompanyar no vol dir buscar "què falla" en l'adolescent, sinó mirar què necessita, què el sosté i quines condicions del seu entorn poden ajudar i ser més protectores.

Aquesta guia no vol substituir la tasca professional ni convertir les famílies en terapeutes. **Vol ajudar-vos a construir un rumb d'acompanyament: observar sense alarmar-vos, cuidar el vincle, activar suports i prendre decisions pas a pas.**

Per fer-ho, el document s'organitza al voltant de deu pilars, cadascun centrat en un àmbit clau del benestar adolescent, des de com connectar-hi abans de corregir fins a com posar límits que protegeixin, o parar atenció a certs indicis de malestar. Cada pilar recull els senyals que convé observar i propostes concretes de resposta, amb frases d'exemple que poden ajudar-vos a iniciar la conversa. Al final, trobareu també un recull de recursos d'ajuda i orientacions per si mai necessiteu fer el pas de consultar un professional. **Però abans d'entrar-hi, val la pena aturar-nos en la base que els sosté tots: connectar, escoltar i validar.**

EL PILAR FONAMENTAL: CONNECTAR, ESCOLTAR I VALIDAR

Abans d'entrar en el detall dels deu pilars d'acompanyament, cal posar el focus en allò que els fa possibles. Tant o més important que detectar els senyals o saber què dir és saber construir una relació des d'on aquestes paraules puguin arribar.

Aquesta base es construeix amb tres passos essencials i interdependents: **connectar, escoltar i validar.**



Connectar

Un vincle de confiança és la base perquè la paraula arribi. Sense connexió emocional, qualsevol intent d'ajuda pot percebre's com una intrusió o una crítica. Connectar implica estar disponible de manera autèntica, demostrar interès real i transmetre que l'adolescent és important pel que és, no pel que fa o deixa de fer.

La connexió no es construeix només en moments de crisi, sinó també, i sobretot, en la quotidianitat: compartint temps, mostrant curiositat genuïna i oferint una presència constant i previsible. Encara que l'adolescent no vulgui o no pugui parlar amb vosaltres i sembli que no mostra afecte, és fonamental mantenir-vos disponibles i fer-li saber que compta amb el vostre suport.



Escoltar sense jutjar

Escoltar de debò vol dir anar més enllà de sentir les paraules. Implica suspendre temporalment els judicis, les presses per donar solucions i els "discursos" que, sovint sense voler, tanquen la comunicació.

Quan una persona adolescent se sent jutjada, tendeix a tancar-se o a defensar-se. En canvi, quan se sent escoltada, pot començar a posar paraules al que li passa. L'escolta respectuosa crea un espai segur en què el malestar es pot expressar sense por a decebre, a preocupar o a ser castigat.



Validar

Validar és reconèixer la veracitat del sentiment, encara que des de fora sembli exagerat, incoherent o il·lògic. No vol dir donar la raó ni estar d'acord amb la conducta, sinó transmetre: "Entenc que això que sents és real per a tu". La validació redueix la soledat emocional i la intensitat del patiment. Quan una persona se sent compresa, el seu sistema emocional es regula millor i s'obre a buscar alternatives. Validar és, en essència, fer saber a l'altre que no està sol en el que li passa.

Acompanyar és oferir un espai de seguretat en el qual l'altre pot tornar a reconèixer-se, sense presses ni exigències. És sostenir quan l'adolescent no pot, i confiar quan ha perdut la confiança en si mateix. Quan escolteu amb el cor, connecteu des de l'autenticitat i valideu sense condicions, esteu plantant la llavor del benestar emocional i la resiliència. Connectar, escoltar i validar també és ajudar l'adolescent a sentir-se part d'un futur possible: quan una persona adulta transmet "crec en tu" de manera sostinguda, pot ajudar a reconstruir confiança, vincle educatiu, social i comunitari, i sentiment de formar part d'un futur possible.

CONSTRUIR EL BENESTAR CADA DIA: FACTORS PROTECTORS QUOTIDIANS

El benestar del vostre fill o filla es pot fomentar amb petites accions, més enllà de si heu detectat problemes o no. Això us ajudarà a la prevenció i us facilitarà la detecció i l'acompanyament.

Alguns dels elements més importants des del seu punt de vista són:

Sentir que algú confia en tu.

Tenir almenys un adult de referència disponible regularment.

Mantenir algun vincle amb l'institut, la formació o un espai educatiu.

Participar en activitats significatives amb altres joves.

Tenir rutines flexibles, però estables.

Sentir-se útil i amb capacitat d'agència.

Poder parlar sense por al judici.

Tenir opcions de futur que no es visquin com un carreró sense sortida.



ELS 10 PILARS PER ACOMPANYAR EL BENESTAR EMOCIONAL

Per ajudar-vos a posar en pràctica el vostre acompanyament, aquesta guia s'organitza en deu pilars. Cada apartat us proposa senyals a observar i respostes possibles davant el malestar dels vostres fills i filles:

01 Connecteu abans de corregir

02 Poseu límits que protegeixin, no que castiguin

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

04 Pareu atenció als canvis persistents en l'estat d'ànim

05 Cuideu els vincles i feu atenció a l'aïllament social

06 Detecteu el bloqueig en les tasques diàries

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

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

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

10 Ajudeu el vostre fill o filla a recuperar sentit i confiança en el seu camí

NO CAL DETECTAR-HO TOT

No cal que ho entengueu tot a la primera ni que trobeu la resposta perfecta. Acompanyar és gradual: observar, escoltar, fer preguntes senzilles, ser-hi presents i demanar ajuda quan cal. Sovint, el que més protegeix no és una gran intervenció, sinó la repetició de petits gestos de confiança.

01 CONNECTEU ABANS DE CORREGIR

Per als adolescents, com per a totes les persones, és fonamental sentir-se escoltats, valorats i estimats per la família. La implicació familiar, la capacitat d'escolta i la connexió emocional són elements clau per acompanyar aquesta etapa de canvi i creixement.

No tots els canvis són senyal d'un problema. Per això, abans de corregir, donar consells o buscar solucions ràpides, pot ser útil apropar-se, intentar comprendre què està passant i mirar el context.

Connectar vol dir estar disponible, mostrar interès real i transmetre que l'adolescent és important pel que és, no només pel que fa, aconsegueix o deixa de fer.

Connectar també pot voler dir ajudar l'adolescent a sentir que forma part d'una xarxa de confiança: família, centre educatiu, amistats i entorn comunitari.

COM PODEU DETECTAR-HO?



Observeu si l'adolescent evita parlar, respon amb irritació, es tanca o viu qualsevol conversa com una crítica. També pot ser un senyal que cal canviar la manera d'acostar-se-li, no només insistir-hi més.

QUÈ PODEU FER?



Afavoriu espais quotidians de trobada i diàleg, com els àpats, un trajecte compartit o una estona tranquil·la sense pantalles. No cal parlar sempre del problema: sovint, mantenir el vincle obert és el primer pas perquè la conversa pugui aparèixer. Procureu, sempre que pugueu, ser-hi presents i estar disponibles, encara que l'adolescent no us busqui: saber que sou allà per si us necessita pot donar-li confiança i sensació de seguretat.

PODEU DIR-LI

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

02 POSEU LÍMITS QUE PROTEGEIXIN, NO QUE CASTIGUIN

El desig de més autonomia forma part del creixement saludable. És normal que, durant l'adolescència, els nois i les noies desenvolupin pensament crític, qüestionin normes i vulguin prendre decisions pròpies. Aquest procés és necessari, però també requereix un marc clar que els ajudi a entendre la convivència, el respecte, la responsabilitat i les conseqüències dels seus actes.

En aquest aprenentatge, els límits tenen una funció pedagògica i protectora. No són un càstig, sinó una manera d'oferir seguretat, estructura i protecció. En moments de malestar, desbordament o impulsivitat, els i les adolescents necessiten adults que puguin sostenir un marc clar quan ells no poden fer-ho sols. Els límits també poden protegir la continuïtat educativa i el benestar: cuidar el descans abans d'un dia lectiu o d'un examen important, ordenar l'ús de pantalles, preservar espais per menjar o conversar per connectar amb els altres i evitar que les dificultats puntuals trenquin tots els hàbits que sostenen el dia a dia.

Posar límits no vol dir controlar-ho tot ni imposar-se des de la por o la ràbia. Vol dir ajudar a protegir el descans, la salut, la convivència, els estudis, les relacions i la seguretat.



COM PODEU DETECTAR-HO?

Observeu si apareixen conductes desorganitzades, impulsives o autodestructives; dificultats per regular rutines, horaris, son, alimentació o ús de pantalles; conflictes constants sobre què està permès o no; o situacions en què l'adolescent sembla no poder aturar-se, tot i que allò li està fent mal. També pot caldre revisar els límits quan la convivència es converteix en una confrontació permanent, quan les normes canvien segons el cansament o l'enuig dels adults, o quan el límit arriba només en forma d'explosió, amenaça o càstig.

QUÈ PODEU FER?



Establiu límits clars, realistes i coherents. Expliqueu-los amb calma, preferiblement abans del conflicte, i assegureu-vos que l'adolescent entén quin és el motiu del límit. Si hi ha dissentiment entre les persones adultes de casa, parleu-ho abans i procureu no enviar missatges contradictoris.

Eviteu posar límits des de la ràbia, la humiliació, l'amenaça o la retirada d'afecte. Un límit protector pot generar frustració, però no hauria de fer sentir rebuig o menyspreu a l'adolescent. El límit s'adreça a la conducta, no a la persona. Acompanyeu el límit amb presència i afecte: fermesa i vincle alhora. Podeu sostenir un "no" sense trencar la relació. Quan us equivoqueu, us excediu o perdeu la calma, reparar l'error també educa: reconèixer-ho, disculpar-vos i tornar a parlar-ne pot reforçar la confiança.

Busqueu acords possibles, especialment en temes quotidians com pantalles, horaris, descans, estudis o sortides. No sempre es podrà pactar tot, però escoltar el seu punt de vista ajuda a fer els límits més comprensibles i sostenibles.

PODEU DIR-LI

"Entenc que això t'ajuda a evadir-te, però ara mateix no és segur fer-ho així. El meu paper és cuidar-te, encara que aquest límit no t'agradi. En podem parlar amb calma, però el límit l'hem de mantenir. Si vols, podem buscar alguna altra manera d'evadir-te que sigui segura."

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

De vegades, el malestar emocional es manifesta a través del cos abans que l'adolescent pugui posar paraules al que li passa. Palpitacions, suors, tremolors, marejos, sensació d'ofec, mal de panxa, mal de cap o nàusees poden aparèixer en moments d'ansietat, tensió o pressió.

També cal parar atenció als canvis en el son i l'alimentació: insomni, dificultat per llevar-se, cansament constant, pèrdua de gana o canvis bruscos en la manera de menjar. El que ens ha d'alertar no és un canvi puntual, sinó que es repeteixi, es mantingui en el temps o interfereixi en la vida quotidiana.

COM PODEU DETECTAR-HO?



Observeu si aquests senyals apareixen abans de situacions concretes, com anar a l'institut, fer exàmens o trobar-se amb determinades persones. Fixeu-vos també si van acompanyats d'evitació, cansament persistent, irritabilitat o pèrdua d'activitats habituals.

PODEU DIR-LI

"He vist que darrerament et fa mal la panxa abans d'anar a l'institut i que també et costa dormir. Em preocupa i m'agradaria saber com t'estàs sentint. Vols que en parlem amb calma? Hi ha res que et preocupi?"

QUÈ PODEU FER?



Quan els símptomes són intensos, recurrents o preocupen, convé valorar una consulta amb pediatria o medicina de família per descartar una causa orgànica. Alhora, podeu obrir un espai de calma i confiança per explorar si aquests senyals poden estar relacionats amb malestar, ansietat o pressió emocional.

A més, és recomanable reforçar allò que ajuda el cos a recuperar seguretat, força i calma: horaris de son realistes, àpats compartits quan sigui possible, moviment físic, espais d'expressió artística, menys pressió, evitar les converses difícils abans d'anar a dormir i disposar d'espais sense batalles. No es tracta de controlar-ho tot, sinó de crear condicions que facin més fàcil descansar, regular-se i, potencialment, aprendre.

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

La tristesa, en l'adolescència, no sempre sembla tristesa. De vegades pot expressar-se com irritabilitat, apatia, hiperactivitat, desconnexió, preocupació constant o pèrdua d'interès per coses que abans eren importants. Sovint, sota la ràbia s'amaga un patiment emocional que cal comprendre.

Quan un o una adolescent es desregula emocionalment, sovint també es debilita el vincle amb el seu entorn comunitari, de lleure, amb els estudis, amb el centre educatiu o amb les expectatives de futur. Estar mínimament bé és una condició important per aprendre; per això, la continuïtat o l'èxit educatius no s'han de llegir només com una qüestió de rendiment, sinó també com un factor de protecció i de pertinença, que són, a la vegada, causa i conseqüència del benestar emocional.

COM PODEU DETECTAR-HO?



Practiqueu l'escolta activa, posant atenció no només al que diu, sinó també a com ho diu i a què ha canviat en el seu dia a dia.

Observeu si hi ha canvis persistents d'humor o de comportament: si li costa més anar a classe, si evita anar-hi, si empitjora el seu rendiment acadèmic, si deixa de sortir amb els companys i companyes o si perd interès per activitats que abans li agradaven.

PODEU DIR-LI

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

QUÈ PODEU FER?



Eviteu minimitzar o banalitzar el seu estat amb frases com «no n'hi ha per tant» o «això són coses de l'edat». És millor validar els seus sentiments per construir solucions conjuntes i oferir una presència conscient, tranquil·la i segura; de vegades, el silenci d'acompanyament és el millor suport. Si veieu que els canvis es mantenen en el temps, afecten la seva vida quotidiana o us preocupen, pot ser molt útil parlar amb el centre educatiu i valorar la consulta amb un professional.

Pot ajudar molt coordinar-se amb la tutoria, orientació o altres figures educatives o de referència en els entorns quotidians per pactar, si és necessari, adaptacions temporals, mantenir algun vincle amb el grup i evitar que el malestar acabi convertint-se en abandonament o ruptura amb l'itinerari formatiu.

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

L'aïllament social i la soledat són experiències cada vegada més presents en l'adolescència i poden tenir un impacte important en el benestar emocional. És normal que, en alguns moments, els i les adolescents necessitin més intimitat o estones a soles. El que ens ha de posar en alerta és quan l'aïllament es manté en el temps, substitueix els vincles habituals o va acompanyat de patiment.



L'aïllament pot ser una manera de protegir-se d'un malestar que l'adolescent encara no sap com explicar. Pot estar relacionat amb ansietat, tristesa, vergonya, problemes amb el propi cos, sentiment de no encaixar, manca de pertinença, exclusió, assetjament, ús problemàtic de pantalles, consum o altres situacions que li generen patiment.

Si passa moltes hores tancat o tancada, deixa de veure amistats o evita situacions que abans formaven part de la seva vida, no ho llegiu només com "mandra" o "caràcter". Potser hi ha una por, una ferida o una situació que no sap com afrontar.

COM PODEU DETECTAR-HO?

Observeu si deixa de quedar amb amistats, abandona activitats que abans li agradaven, evita anar a classe o a espais socials, passa moltes hores a l'habitació o es mostra especialment incòmode/a quan se li pregunta pels seus vincles.

També pot ser útil preguntar-se si hi ha hagut algun canvi recent: una discussió, una ruptura, una situació d'exclusió, una experiència d'assetjament, una humiliació a les xarxes o algun comentari que li hagi fet mal.

QUÈ PODEU FER?



Creeu espais de confiança en què pugui expressar-se sense por al judici. Respecteu i cuideu espais quotidians de trobada, com els àpats, que poden esdevenir moments de diàleg. No forceu la conversa ni convertiu cada moment en un interrogatori, però deixeu clar que esteu disponibles.

Acompanyeu el vostre fill o filla a entendre què hi ha darrere l'aïllament. En lloc de confirmar l'evitació o fer pressió perquè "surti i ja està", intenteu ser d'ajuda perquè posi paraules al que li passa i recuperi, a poc a poc, espais de vincle segur.

Penseu la pertinença com una necessitat de salut i d'aprenentatge. Sentir que forma part d'algun lloc —un equip, un grup, una activitat, un espai comunitari— pot ajudar a reduir la soledat i a sostenir la continuïtat educativa.

Si l'aïllament és intens, es manté en el temps, afecta l'assistència a classe o va acompanyat de tristesa profunda, desesperança, consum o idees d'autolesió, convé demanar ajuda professional.

PODEU DIR-LI

"He vist que ja no surts tan sovint amb els amics i que passes més estona a l'habitació. No vull pressionar-te, però em preocupa que alguna cosa t'hagi fet mal o que t'estiguis sentint sol o sola. Vols que en parlem amb calma?"

06 DETECTEU EL BLOQUEIG EN LES TASQUES DIÀRIES

Les dificultats de concentració o la presència de pensaments obsessius o repetitius generen molta angoixa i poden acabar bloquejant l'adolescent en les seves tasques quotidianes, ja siguin acadèmiques o personals. Aquesta incapacitat per dur a terme les seves responsabilitats a l'institut o en altres espais afecta directament la seva autonomia, la seva capacitat d'autocura (higiene, relacions, oci, esport) i és un indicador clar de malestar que interfereix en la seva vida diària.

COM PODEU DETECTAR-HO?



Observeu si es queda "clavat" o paralitzat davant d'una feina o activitat que ha de realitzar, si expressa por a perdre el control o si manifesta una dificultat inusual per mantenir l'atenció i la concentració. Poden aparèixer reaccions de plor freqüents o agitació motriu constant quan s'ha d'enfrontar a les seves obligacions.

QUÈ PODEU FER?



Ajudeu l'adolescent a identificar quins són els detonants que li provoquen aquest bloqueig. Podeu buscar estratègies d'equilibri, com proposar una pausa o dividir la tasca en passos molt petits per reduir la sensació de desbordament.

Si el bloqueig afecta els estudis, pot ser més prioritari preservar el vincle educatiu que exigir el mateix ritme de sempre. Pactar passos petits —assistir-hi una estona, parlar amb una persona de confiança del centre, reduir temporalment una càrrega, recuperar una rutina mínima— pot evitar que el bloqueig esdevingui desconnexió total.

PODEU DIR-LI

"He vist que portes una estona davant del llibre i sembla que aquest pensament no et deixa avançar. Vols que provem de mirar què passa o prefereixes que fem una pausa i hi tornem més tard?"

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

El consum freqüent de cigarrets electrònics, begudes energètiques, alcohol o altres substàncies pot començar com una pràctica social o una manera d'encaixar, però també pot convertir-se en una forma d'evadir-se, calmar-se o aïllar-se. De manera semblant, l'ús intensiu de pantalles pot funcionar com un refugi davant l'ansietat, la pressió social, l'avorriment, la soledat o un patiment que l'adolescent encara no sap com gestionar.

No es tracta només de comptar hores de pantalla, sinó d'observar quin lloc ocupen en la seva vida. Ens ha de preocupar quan substitueixen el son, les relacions, els estudis, l'activitat física, els espais familiars o altres activitats que abans eren importants.

També cal mirar l'entorn: quines pressions rep, quines alternatives té per descansar, trobar-se amb altres o sentir-se reconegut o reconeguda, i quins models adults observa. Quan hi ha poques opcions d'oci saludable o espais de pertinença, les pantalles o alguns consums poden ocupar un lloc massa central.

COM PODEU DETECTAR-HO?

Observeu si l'ús de pantalles esdevé compulsiu, aïllat o difícil d'interrompre, especialment si va acompanyat d'irritabilitat intensa quan se li posa un límit, abandonament d'activitats, baixada del rendiment o més tancament a l'habitació.

Pel que fa al consum, pareu atenció a la presència habitual de cigarrets electrònics, llaunes de begudes energètiques, alcohol o altres substàncies, així com a canvis sobtats de caràcter, secretisme extrem, mentides freqüents, alteracions del son, inquietud important, taquicàrdies o deteriorament del rendiment escolar.



QUÈ PODEU FER?



Intenteu entendre què hi ha darrere la conducta, abans de centrar-vos només en prohibir-la. Quan un adolescent passa moltes hores connectat o recorre al consum, pot ser útil preguntar-se què hi troba: evasió, calma, reconeixement, companyia o una manera de no pensar en allò que li fa mal. També podeu fomentar el seu autoconeixement: ajudeu l'adolescent a identificar quins moments o emocions disparen la necessitat de connectar-se o de consumir. És important generar un espai de calma per parlar no només de la conducta, sinó del malestar que pot estar intentant tapar. El millor és mantenir una actitud oberta, dialogant i informativa, més que prohibir certs temes de conversa.

Reviseu la relació amb els consums i models que hi ha a casa o a l'entorn proper: si es normalitza el consum excessiu d'alcohol, de tabac o l'ús excessiu del mòbil entre les persones adultes del voltant pot ser difícil qüestionar certes dinàmiques a l'adolescent.

Avalueu l'impacte físic i la urgència. Si observeu signes d'inquietud, agressivitat o taquicàrdies (sovint lligades a begudes energètiques), o un aïllament extrem a l'habitació a causa de les pantalles, caldria demanar ajuda professional.

PODEU DIR-LI

"He vist que darrerament passes moltes hores amb el mòbil (o bevent moltes begudes energètiques) i em preocupa que ho facis per no pensar en coses que et fan sentir malament. M'agradaria poder-te ajudar a trobar una altra manera de sentir-te millor. En vols parlar?"

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

Una altra problemàtica freqüent en l'adolescència té a veure amb la fixació pel propi cos i la imatge, que pot derivar en hàbits no saludables, especialment pel que fa a l'alimentació o l'exercici físic. Aquesta preocupació pot començar com un desig d'encaixar o d'agradar, però també pot convertir-se en una font important de patiment.

No es tracta només de comptar calories o hores davant del mirall, sinó d'observar quin pes té aquesta inquietud en la seva vida diària. Ens ha de preocupar quan condiciona l'alimentació, l'estat d'ànim, les relacions o la participació en activitats que abans li agradaven.

També cal mirar l'entorn: quins missatges rep sobre el cos i la imatge a les xarxes, a l'institut o a casa, i quins models de referència té al voltant.

COM PODEU DETECTAR-HO?



Fixeu-vos en els comentaris que fa sobre el seu propi cos, en canvis en els hàbits alimentaris o en una preocupació excessiva per l'aparença, el pes o l'exercici físic.

Observeu també si aquesta preocupació va acompanyada d'aïllament, canvis d'humor, evitació de situacions socials (com anar a la platja o menjar amb altres) o d'un malestar evident davant del propi reflex.

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, i que si hi ha alguna cosa que et fa sentir malament, ho podem parlar junts."

QUÈ PODEU FER?



Eviteu en la mesura del possible 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 o que veieu als mitjans, a les xarxes, a la ficció...

Reforceu el seu valor més enllà de l'aparença: reconegueu les seves qualitats, esforços i capacitats, i les d'altres persones importants. Mantingueu una relació saludable amb el menjar i l'exercici físic a casa: àpats compartits, sense comentaris sobre calories ni dietes, activitats físiques que impliquin gaudi i no patiment, entre d'altres.

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

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

En l'àmbit familiar, els pares, mares i altres referents propers poden tenir un paper fonamental en la creació d'un entorn segur, en què els nois i noies puguin expressar malestars, angoixes i preocupacions abans que es converteixin en patiments més intensos. Davant de qualsevol missatge sobre el desig de "deixar de patir", idees de mort, autolesions o desesperança profunda, cal actuar amb serenitat, fermesa i sense deixar-ho passar.

L'autolesió no suïcida és un dany corporal autoinfligit que no té com a objectiu directe la mort, però sí que expressa un patiment emocional important. No tota autolesió implica ideació suïcida, però si es manté en el temps, augmenta o s'associa a desesperança, aïllament, consum o deteriorament important, pot incrementar el risc i requereix ajuda professional.

La conducta suïcida pot aparèixer amb diferents graus d'intensitat: des de pensaments passius sobre la mort o el desig de desaparèixer, fins a idees més actives, amenaces, planificació o temptatives. **Sempre cal prendre seriosament qualsevol verbalització o senyal en aquesta direcció.**

COM PODEU DETECTAR-HO?



Observeu canvis en el comportament, l'estat d'ànim i la comunicació no verbal. Fixeu-vos si apareixen conductes com tapar-se el cos excessivament, fins i tot quan fa calor, per amagar possibles marques.

Pareu atenció a missatges, dibuixos, escrits o comentaris a l'entorn digital que expressin odi cap a un mateix, culpa intensa, desesperança, desig de desaparèixer o comiats.

Escolteu especialment verbalitzacions directes o indirectes com: "no puc més", "vull desaparèixer", "seria millor no ser-hi", "vull deixar de patir" o missatges en què sembla que l'adolescent dona per perdut el seu futur.

També cal estar atents a possibles situacions d'assetjament, abús, violència, humiliació, exclusió social o relacions molt conflictives, perquè poden augmentar el patiment i la sensació de no trobar sortida.

QUÈ PODEU FER?



Preneu sempre aquests senyals seriosament. No els interpreteu com una crida d'atenció sense importància o una "moda passatgera" ni respongueu amb retrets, càstigs o dramatització.

Pregunteu directament, de manera calmada i respectuosa, si ha pensat a fer-se mal o a posar fi a la seva vida. Preguntar directament sobre autolesió o idees de mort no provoca que es donin aquestes conductes; al contrari, pot alleujar la sensació de soledat i obrir una porta per demanar ajuda.

Valideu el patiment. No cal estar d'acord amb la conducta, però sí reconèixer que el que sent és real. Frases com "entenc que estàs patint molt" o "no vull que ho passis sol o sola" poden ajudar a reduir la sensació de solitud.

No deixeu l'adolescent a soles si penseu que hi ha risc. Busqueu ajuda i mantingueu una actitud serena, propera i protectora.

Si hi ha risc imminent, un pla concret, accés a mitjans per fer-se mal, intoxicació, pèrdua de control o una amenaça vital immediata, cal trucar al 112 o anar al servei d'urgències més proper.
Si no hi ha risc imminent, però hi ha idees de mort, autolesions, desesperança o patiment intens, cal demanar orientació sanitària: pediatre/a, metge/essa de família, CSMIJ (Centre de Salut Mental Infantil i Juvenil) o altres professionals de referència.

PODEU DIR-LI

"He vist alguns senyals que em preocupen i m'agradaria saber si t'has sentit tan malament que has pensat a fer-te mal. T'estimo, ets important per a nosaltres, no estàs sol/a en això i buscarem l'ajuda que necessitis per deixar de patir així."

RECORDEU QUE EXISTEIXEN DIFERENTS RECURSOS D'AJUDA:

061
(Salut Respon)

Telèfon d'informació i suport per a consultes de salut mental, malestar emocional o patiment psicològic, tant per a la persona afectada com per als seus familiars o entorn proper.

112
(Emergència de risc vital immediat)

Quan hi ha un perill imminent per a la vida de la persona o de tercers (per exemple, una temptativa de suïcidi en curs o una crisi d'agressivitat incontrolable).

900 925 555

Telèfon de prevenció del suïcidi de la Esperança en Línia | Fundació Ajuda i Esperança: escolta, suport i orientació davant ideació suïcida, autolesió, desesperança intensa o preocupació per algú proper.

Serveis ininterromputs, disponible les 24 hores del dia, els 7 dies de la setmana, els 365 dies de l'any.

680 354 155

Xat d'acompanyament emocional a través de WhatsApp: Obro Feel, de la Generalitat de Catalunya, gestionat per Esperança en Línia | Fundació Ajuda i Esperança.

Serveis ininterromputs, disponible les 24 hores del dia, els 7 dies de la setmana, els 365 dies de l'any.

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

Quan un o una adolescent perd la il·lusió pel futur i deixa d'imaginar-se a si mateix avançant o percep la vida buida de sentit, podem estar davant d'un senyal de desconnexió emocional profunda. La manca de projecte vital sovint no és desinterès ni mandra, sinó cansament emocional, bloqueig o pèrdua de confiança.

El benestar emocional no vol dir estar sempre bé, sinó poder reconèixer el que sentim, expressar-ho, regular-ho i trobar maneres saludables d'afrontar els reptes. A l'adolescència, aquest aprenentatge és especialment important, perquè és una etapa plena de canvis, pressions i preguntes sobre la identitat, el futur i el propi valor.

En aquests moments, pot ser útil recordar-li que no cal tenir-ho tot clar ni saber quin serà el seu camí. No tots els camins són iguals, i avançar no sempre vol dir fer grans passos. De vegades, el primer pas és recuperar una petita rutina, una activitat que li feia bé, una persona de confiança.

La resiliència no és "aguantar-ho tot" ni superar les dificultats en solitari. És poder afrontar els moments difícils amb recursos propis, però també amb el suport de la família, l'escola, les amistats, la comunitat i els professionals, quan cal.

COM PODEU DETECTAR-HO?

Pareu atenció a comentaris recurrents com "és igual", "no serveix per a res", "no em veig enlloc", "no sé què fer amb la meva vida" o "res no té sentit".

Observeu si mostra desinterès per activitats, estudis, amistats o aficions que abans eren significatives.

Fixeu-vos si deixa de fer plans, encara que siguin petits, o si li costa imaginar-se en un futur proper.



QUÈ PODEU FER?



Ajudeu l'adolescent a reconnectar amb petits sentits quotidians, no amb grans objectius. En lloc de preguntar-li constantment "què vols ser?", pot ser més útil preguntar "què t'ha fet sentir una mica millor, avui?".

Reforceu els seus valors, habilitats i assoliments, encara que en aquest moment ell o ella no els pugui reconèixer. Podeu ajudar a fer memòria de moments en què ha pogut afrontar dificultats, aprendre alguna cosa, demanar ajuda o tirar endavant.

Afavoriu habilitats que construeixen benestar i resiliència: posar nom a les emocions, regular-se en moments de desbordament, demanar ajuda, expressar el que necessita, posar límits, cuidar els vincles i reconèixer les pròpies capacitats.

Busqueu referents, experiències o persones que l'ajudin a veure que és possible tornar a connectar: un familiar, la tutora de l'institut, un monitor, l'entrenador d'esport, una persona mentora, un amic o amiga.

Transmeteu-li que hi ha camí, encara que ara no el vegi. No cal córrer ni tenir totes les respostes. Deixar-se ajudar també forma part del procés.

Si el bloqueig és molt intens, es manté en el temps o va acompanyat de desesperança, aïllament, autolesions o idees de mort, cal demanar ajuda professional.

PODEU DIR-LI

"No cal que sàpigues què vols fer d'aquí a cinc anys. M'importa que no et quedis sol o sola amb aquest sentiment, i saber què et fa sentir una mica millor avui. 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 esgotament, por i sensació de soledat. Demanar ajuda no és un fracàs: és una acció de cura responsable. Les famílies no han de poder amb tot ni sostenir-ho tot soles. No tots els suports han de ser clínics: alguns ajuden perquè generen pertinença, rutina, confiança i oportunitats. La vostra xarxa de suport pot incloure el centre educatiu, serveis de salut, serveis socials, espais joves, entitats del territori, programes de mentoria, clubs esportius, activitats de lleure, grups de famílies i altres referents comunitaris.

Com podeu detectar que necessiteu suport?

Sensació de no saber com ajudar.

Conflictes constants o bloqueig en la comunicació.

Desgast emocional intens com a família.

Els malestars es mantenen en el temps, augmenten d'intensitat o afecten el son, l'alimentació, l'assistència a classe, les relacions, el consum, l'aïllament o el funcionament quotidià.

Compartiu la situació amb persones significatives de l'entorn que puguin esdevenir un suport emocional segur per a l'adolescent. A vegades, una tieta, un avi, un germà gran, una entrenadora, un monitor o una altra figura de confiança poden connectar amb ell o ella d'una manera diferent i convertir-se en una peça clau del procés d'acompanyament. També existeixen grups de famílies, sovint facilitats per professionals, que serveixen com a espais per compartir entre iguals, per sentir que les situacions que vivim a casa són habituals, desfogar-se i rebre idees i recursos d'altres persones.

Diversificar les respostes també és important: no totes les situacions demanen el mateix. De vegades cal una consulta sanitària; altres vegades, parlar amb el centre educatiu, activar un espai comunitari, demanar suport familiar, revisar rutines o buscar una persona referent que s'acosti a l'adolescent d'una altra manera. Si teniu dubtes sobre la gravetat de la situació, busqueu orientació: és millor consultar a temps que esperar que el malestar s'intensifiqui. No us quedeu amb el dubte: consulteu.

CERCAR AJUDA SEMBLA FÀCIL DE DIR, PERÒ PER ON COMENÇO?

Penseu el patiment emocional com una cama trencada: si el vostre fill o filla es fes una fractura, el duríeu als serveis mèdics sense dubtar-ho. Amb la salut mental és exactament el mateix.

Quins recursos teniu a l'abast?

La via pública i gratuïta (el CAP): demaneu cita amb pediatria o medicina de família. És la porta d'entrada per, si cal, fer una derivació al CSMIJ (Centre de Salut Mental Infantil i Juvenil) o altres recursos de salut, i també us pot indicar recursos directament per a vosaltres.

La via escolar: parleu amb la persona tutora o orientadora de l'institut. Sovint poden fer un informe de suport que accelera el procés al CAP, activar recursos propis de cura del centre, o derivar a l'Equip d'Assessorament Psicopedagògic.

Recursos d'accés directe per al jove: el seu Punt Jove o Oficina Jove pot orientar-lo a recursos gratuïts.

Com preparar-vos abans de la trobada

Quan aneu a parlar amb un servei o equip professional, pot ajudar portar apuntat en un paper o al mòbil:

Els canvis concrets: què fa ara l'adolescent que abans no feia, o viceversa? Anoteu-ho encara que us sembli insignificant.

El temps: des de quan noteu aquests canvis?

L'impacte: com afecta la seva vida diària i la de la família?

Si quan arriba el moment no us surten les paraules, podeu portar uns apunts per aclarir les idees:

PODEU DIR-LI

"Hola, venim perquè estem molt preocupats pel nostre fill o filla. Des de fa unes setmanes (o uns mesos) hem notat canvis importants en el seu comportament (especifiqueu quins) i veiem que té un patiment emocional que ens desborda i que no sabem com gestionar a casa. Necessitem que ens orienteu i, si ho considereu, que ens deriveu a un professional de la salut mental."

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. No substitueix la família ni els professionals, però pot aportar una mirada propera, estable i esperançadora quan parlar a casa costa més.

mentora.cat

Xat Obro Feel

Servei gratuït, immediat i confidencial de suport emocional per WhatsaApp, per a joves a partir de 14 anys, disponible les 24 hores. Gestionat per Esperança en Línia | Fundació Ajuda i Esperança, amb el suport de la Generalitat de Catalunya. Número de contacte: **680 354 155**.

esperancaenlinia.org/xat-obro-feel

Cuideu-vos també vosaltres

Per poder sostenir un fill o filla que pateix, també necessiteu estar forts com a família. És fonamental cuidar el vostre propi benestar emocional: descans, suport i espais en els quals expressar la vostra preocupació. Si les persones adultes necessiteu un espai de teràpia o suport per desfogar-vos, també és totalment vàlid i necessari.

Xarxa SOAF de Catalunya: Servei d'Orientació i Acompanyament a les Famílies, que inclou suport terapèutic en moments difícils i recursos formatius per a famílies d'adolescents.

Salut Mental Catalunya (SMC): federació que agrupa associacions de tot el territori. Ofereix GAM (grups d'ajuda mútua), en què pares i mares en la mateixa situació es troben per compartir experiències, donar-se suport i rebre assessorament legal i social.

La vostra presència, la vostra escolta i la vostra capacitat de sostenir el malestar no només acompanyen: transformen vides i construeixen esperança.

EQUIP DE REDACCIÓ

Laura Cardús i Font, coordinadora del programa Mentora, Fundació Equitat.org.

Iris Corpas, treballadora social d'Esperança en Línia | Fundació Ajuda i Esperança, membre de l'equip d'acció comunitària.

Dr. Luis Miguel Martín López, direcció d'Atenció comunitària i Programes Especials de l'Institut de Salut Mental – Hospital del Mar. Col·laborador referent d'Esperança en Línia | Fundació Ajuda i Esperança.

Nekane Navarro Rodríguez, directora general d'Esperança en Línia | Fundació Ajuda i Esperança.

Montse Villalobos Motlló, psicòloga d'Esperança en Línia | Fundació Ajuda i Esperança, responsable d'acció comunitària i coordinadora del Telèfon de Prevenció del Suïcidi.

BIBLIOGRAFIA CONSULTADA

Orientació per a Famílies Adolescents. Acompanyar en els estudis. Programa Mentora, Equitat.org

equitat.org/uploads/docs/b/d/6/v18-mentora-editorial-cat-online.pdf

Guia per a l'abordatge de la conducta suïcida i de les autolesions no suïcides en el centre educatiu. Generalitat Catalunya – Guia de prevenció decentres educatius, 2022.

educacio.gencat.cat/ca/departament/publicacions/monografies/violencies/guia-conducta-suicida-autolesions/

La protecció digital d'infants i adolescents. Recomanacions i propostes concretes dirigides a administracions, operadors, desenvolupadors i famílies. Col·legi Oficial de Metges de Barcelona.

comb.cat/pdf/publicacions/estudi-pantalles-CA.pdf

Encarem el suïcidi juvenil. Guia de prevenció del suïcidi i acompanyament del dol. Consell Nacional de la Joventut de Catalunya.

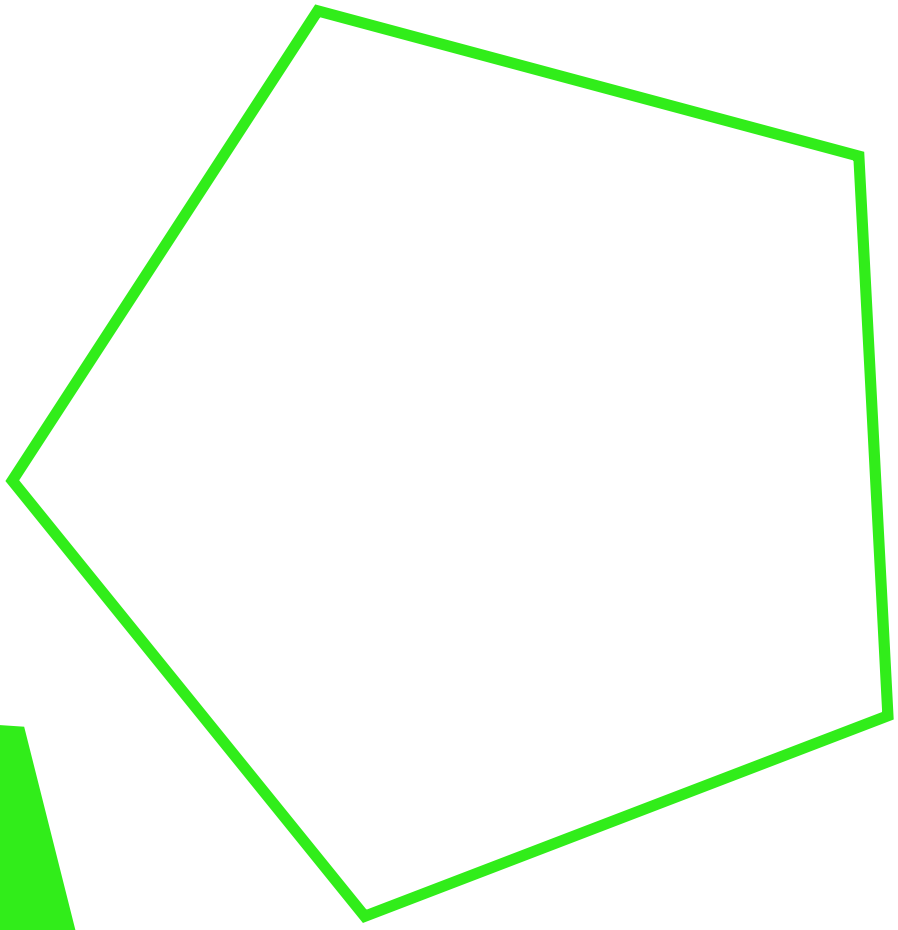
dixit.gencat.cat/ca/detalls/Article/encarem_suicidi_juvenil.html

Projecte Henka: promocionant el benestar emocional en adolescents i joves. Escola de Salut SJD, Hospital Sant Joan de Déu Barcelona.

escolasalut.sjdhospitalbarcelona.org/ca/educador/projecte-henka-promocionant-benestar-emocional-adolescents-joves

Guies de salut mental d'infància i joventut. Salut Mental Catalunya.

salutmental.org/informacio-recursos/biblioteca/guies-infancia-i-joventut/



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