



1

LA COMUNICACIÓ, LA NOSTRA GRAN ALIADA

Comunicar-se vol dir parlar i opinar, però també escoltar, tolerar, compartir, transmetre sentiments. Millor parlar poc però des del cor. És habitual que els i les adolescents expliquin menys coses a la família. Cal tenir paciència i esperar el moment idoni per dialogar. Mostreu-vos interessats en ells i elles, en el que els passa.



2

L'AFECTE, IMPRESINDIBLE

Encara que els adolescents semblin rebutjar la proximitat i afecte de les persones adultes, necessiten sentir-se estimats incondicionalment. Tenim moltes maneres d'expressar aquest afecte: petons, abraçades, carícies, felicitacions, valorar els seus punts forts, motivació per superar les dificultats.



3

FER QUE ELS FILLS I FILLES ES SENTIN PART DE LA FAMÍLIA

Doneu-los responsabilitats i tingueu en compte les seves opinions. Si podeu, participeu en les seves àrees d'interès i sobretot compartiu temps en família. Creeu un espai de relació més que informatiu o interrogador.



4

ELS PARES I MARES COM A MODEL

Plantegeu-vos si el vostre comportament és coherent amb els missatges que doneu als vostres fills i filles.

Reconegueu les contradiccions que tots tenim i parleu-les a casa.



5

POTENCIAR LA PERSONALITAT DELS FILLS I FILLES

Habilitats com la capacitat de prendre decisions, la tolerància a les frustracions, l'autoestima, la gestió emocional, l'autonomia, són aspectes que es poden treballar i desenvolupar i que esdevenen factors de protecció. Ajudeu-los a trobar sentit en les seves vides.



6

NORMES I LÍMITS, ELS NECESSITEN

Han d'estar adaptades a les diferents edats. No les imposeu, decidiu-les i raoneu-les entre tots i totes. No és convenient mantenir postures excessivament permissives ni abusar de l'autoritat; ambdós casos poden comportar immaduresa per afrontar els problemes, inseguretats i rebel·lió contra les normes. Els vostres límits faran que els vostres fills i filles aprenguin a posar-se límits per si mateixos.

10 PROPOSTES
D'EDUCACIÓ PER A LA
SALUT DE L'AJUNTAMENT
DE LLEIDA ADREÇADES
ESPECIALMENT
A LES FAMÍLIES

MAX
EXPERIENCE

Servei
gratuit
**Salut
Jove**

Servei de Salut Jove
de l'Ajuntament de Lleida
C. la Palma, 6-10
25002 Lleida
Tel. 973 700 666
promocionsalut@paeria.cat
<http://benestarsocial.paeria.cat/>

Amb el Suport de:

Diputació de Lleida
municipis, territori i tu

LA PAERIA

Ajuntament de Lleida

7 PARLAR SOBRE SALUT, DROGUES I SEXUALITAT

Encara que els en parlin a l'institut, és important que coneguin la vostra opinió. No només informativa, sinó també els vostres valors sobre aquests temes. Aproveiteu ocasions del dia a dia (pel·lícules, notícies, anuncis, webs) i eviteu exagerar.



8 L'ORGANITZACIÓ DEL SEU TEMPS LLIURE

Respecteu les seves aficions i iniciatives. Ajudeu a planificar i fer un bon ús del seu temps lliure. Animeu a participar de diferents activitats i iniciatives individuals o en grup.



9 OBSERVACIÓ I ACOMPANYAMENT DELS FILLS I FILLES

Estigueu atents i atentes als canvis d'actitud i comportament que puguin tenir. Estigueu presents per acompanyar en les dificultats. Manteniu-vos propers, observeu què fan, per on es mouen i intenteu conèixer els seus amics i amigues.



10 DEMANAR AJUDA A TEMPS


A més del servei de salut Jove de l'Ajuntament, també podeu consultar educadors/es, professorat i professionals sanitaris.




LLEIDA MARXA

MAX EXPERIENCE

SALUT JOVE



LA PAERIA



Ajuntament de Lleida