

Recomanacions per temps de crisi per als

ADOLESCENTS

Practica l'atenció plena (mindfulness) i escolta el teu cos

Quines són les teves sensacions físiques? I emocions? I pensaments?...

Utilitza aquesta informació per poder compartir amb les altres persones i prendre millors decisions!



1



2

Manté hàbits saludables i d'autocura



Estructura el teu dia

Mantenir horaris, rutines habituals, activitats acadèmiques i d'oci equilibrades...



Fes exercici físic

El que més t'agradi, de forma regular.



Manté hàbits del son

Mantè els mateixos horaris per anar-te'n i aixecar-te del llit, no consumeixis cafè en excés ni begudes energètiques, intenta no dormir durant el dia...



Limita l'ús de pantalles

Limita l'ús del mòbil a uns moments del dia, no tinguis el mòbil a l'abast de l'abast quan te'n vagis a dormir.



Menja saludable

Intenta seguir la dieta mediterrània, potencia el consum de fruites i verdures, menja greixos vegetals i suficients proteïnes i carbohidrats i evita productes ultraprocessats i els àpats entre hores.



Pren-te el teu temps d'oci

És important que gaudeixis d'activitats o sortides socials, però també que puguis fer activitats per tu mateix/a.



Cultiva les teves aficions

Dedica temps a aquelles activitats que gaudeixes i en què estàs implicat/da, o busca noves aficions, com ara activitats en grup associades als teus hobbies.



Demana ajuda i accepta-la

Quan et sentis malament, demana ajudai accepta-la quan la rebis.



Bona xarxa social

Intenta mantenir contacte amb persones que et facin sentir comprès i escoltat.

3



Pensa quins són els teus objectius a la vida

Això et permetrà enfocar-te en tasques i activitats que et posin de camí a assolir aquests objectius i alhora et permetrà construir una vida amb sentit que mereixi la pena ser viscuda, malgrat l'adversitat.

Segueix connectat amb el teu cercle social i/o amplia les teves xarxes

Companys i companyes de classe, activitats extraescolars, activitats organitzades, contacte amb els veïns i les veïnes... Això et permetrà tenir més contextos els quals practicar les teves habilitats i generarà més experiències plaents.



4

5



Practica habilitats

Presa de decisions responsable, d'habilitats socials (posar-te al lloc de l'altre, escoltar activament, compartir les teves experiències i expressar emocions) i d'habilitats de solució de problemes o dificultats.

Destaca les teves qualitats positives

Has de tenir present les teves qualitats i intentar destacar-les.

Per exemple, podries:

- Fer un llistat de les qualitats/habilitats pròpies que aprecies.
- Preguntar a persones properes sobre quines coses valoren de tu.



6



Treballa per canviar o millorar aquelles qualitats que no tens tan desenvolupades i que et podrien ajudar a sentir-te i funcionar millor

Per exemple, vull millorar en la meva perseverança amb els estudis, i per això establiré petites metes a curt termini: fer-me un horari d'estudi realista, demanar ajuda a l'orientadora escolar per aprendre tècniques d'estudi, començar a anar a la biblioteca a estudiar...

7



Anota allò que vas experimentant

Pots anar anotant en una llibreta o diari allò que vas experimentant, enfocant-te en associar situacions amb pensaments, emocions i conductes, i com es connecten entre si.

Posa-ho fora, perquè t'alliberis per dins!

8

