

Equip de professionals som:

- Toni Randos ( psicòleg – Psicoterapeuta estratègic)
- Ivette Casas ( Neuròpsicologa )
- Carles Ripol ( Terapeuta Psicocorporal holístic)
- Queralt Aguilà ( Dietista – Nutricionista)
- Àngels Ramon ( Pediatra)
- Judit Illamola (Educadora Social)
- Regidories de l'Ajuntament de Centelles: Salut, Ensenyament, Benestar i Cultura.
- Sara Esteve (Infermera de Salut Comunitària de l' ABS Centelles)
- Anna Coma (Infermera de Salut i Escola de l'ABS de Centelles)
- Lourdes Tuneu ( Responsable de Salut Comunitària de l' ABS Centelles)

Els Centres educatius adherits al projecte son:

- Escola Bressol - Centelles
- Escola Sagrats Cors - Centelles
- Escola Xoriguer - Centelles
- Escola Ildefons Cerdà - Centelles
- Institut Pere Barnils - Centelles
- Escola Joan XXIII – Balenyà
- Escola la Muntanya – Aiguafreda
- Escola Valldeneu – Sant Martí de Centelles

Ajuntaments Adherits :

- Ajuntament de Centelles
- Ajuntament de Balenyà
- Ajuntament de Sant Martí de Centelles
- Ajuntament d' Aiguafreda

## PROJECTE

# VALORA'T I EMOCIONA'T



- ✓ Eines per a gestionar les emocions des de la infància
- ✓ Recursos per a valorar-nos i estimar-nos
- ✓ Aules felices



**Un projecte** que neix després d'estadístiques, articles i notícies, en els quals es parla d'uns nivells massa elevats (com per quedar-nos indiferents) en el consum d'antidepressius i tòxics entre els joves.

Després que ens presentessin les actuacions que volen dur a terme, hem arribat a la conclusió que les coses han d'anar per aquest camí i mirar si entre tots som capaços de capgirar les estadístiques. Per aquest motiu les diferents regidories dels quatre municipis donem suport al projecte.

### **El Projecte : Valora'T i Emociona'T**

Està pensat per aconseguir crear un entorn afavoridor de la Salut, treballant i aprenent els valors, aprenent a gestionar les emocions perquè ens ajudin a créixer amb Salut Integral: cos - ànima - ment.

Ajudant als infants i els joves a créixer, aconseguint adquirir una base més sòlida per assolir un creixement integral, estimant-se i acceptant-se primer, amb els seus punts forts i els que no ho són tant. Ensenyant-los mètodes perquè obtinguin els recursos necessaris per viure estabilitzats. Ajudant-los perquè cadascú trobi el seu camí i el seu lloc. Perquè cadascú és **Valori i s'Emocioni!!**, educant i facilitant les condicions perquè els nens i nenes, els i les joves puguin ser qui ja son.

Es tracta de donar-nos permís per ser humans!! Permetre'ns experimentar la tristesa, l'angoixa, l'ansietat,... que a vegades sentim en determinats moments o períodes de la vida, perquè son aquestes experiències una bona oportunitat que ens ajuda a créixer personalment, fent-nos més forts i grans!!

Creiem en els joves, creiem que tothom té un do, en el Món i en la vida tothom hi té cabuda. És en la diversitat i la pluralitat on hi ha el coneixement, el creixement i la saviesa!!

És per tot això, que l'Àrea Bàsica de Salut de Centelles, l'Ajuntament amb diferents regidories, un grup de professionals de la Salut i educadors, que creiem que si els nens i nenes i els i les joves aprenen a ser feliços, trobaran el camí que ells mateixos triïn.

**Objectiu principal del projecte:** reduir la depressió, l'ansietat i el consum d'antidepressius en joves i adolescents. Degut al creixent nombre de trastorns afectius entre la població adolescent, des de EBA Centelles i els Ajuntaments d'Osona Sud i Alt Congost, hem pensat implementar un programa a totes les escoles des de l'edat de pre-infantil fins a Batxillerat, on s'estimulin i s'eduqui en valors i emocions per tal de reduir els trastorns de l'estat d'ànim.

Amb l'ajuda de la psicologia positiva, volem ajudar a fer un tomb als resultats de les estadístiques que diuen que ***el medicament més prescrit en joves de 18 a 25 anys son els antidepressius.***

**Objectius específics del projecte:** donar a conèixer les emocions bàsiques i saber-les gestionar mitjançant tallers. Oferir eines i habilitats per a millorar l'autoconeixement i implementar valors de manera sana amb una correcta nutrició.

**Població a qui va dirigit:** etapa pre-infantil fins a Batxillerat. La comunitat educativa: alumnes, mestres i pares.

**Per on hem començat:** entre els diferents professionals i conjuntament amb els representants d'educadors dels diferents centres educatius, hem elaborat unes enquestes per fer l'estudi dels nostres infants i joves d'Osona Sud – Alt Congost.

### **Proposta de finançament:**

- Sol·licitem beca de finançament a l'Obra Social de La Caixa.
- Ajuntaments col·laboradors: Centelles, Hostalets, Aiguafreda i Sant Martí de Centelles.
- EBA Centelles.