

Recomanacions (nen/a li diu a l'entrenador/a)

- “Quan estic tan animat realitzant l'activitat, potser m'oblido de l'objectiu: recorda-me'l, si us plau”.
- “Moltes instruccions alhora em poden desconcertar, si me les enumeres, me n'assabento millor. Gràcies”.
- “A vegades vaig més lent, anima'm”.
- “Pot ser que tingui un mal dia, ajuda'm a centrar-me i recorda'm les meves qualitats. Gràcies”.
- “Quan l'objectiu és massa competitiu, m'excito molt o em bloquejo. Ajuda'm o deixa'm fer una pausa”.
- “Davant l'alteració del grup, necessito que estiguis tranquil i serè, m'ajuda”.
- “La por i les accions inadequades no em permeten seguir les indicacions. Ajuda'm a gestionar-les”.

Per a més informació

Emergències. **112**

Associació Tdah + Tea de Badia del Vallès. C/ Algarve, 4 08214 Badia del Vallès.
tdahteabadia.es

Aliança catalana de lluita contra l'estigma. obertament.org

Amics, familiars i persones amb problemes de salut mental. salutmental.org

Tota la informació sobre salut per a la ciutadania: el sistema de salut, els drets i deures, les urgències i un directori de la A a la Z. canalsalut.gencat.cat

Agraïments:



Dibuix de les vinyetes.

Pepe López Dibuix de la portada.

Guillem Rosell Maquetació.

Guia de bones pràctiques

Esport i oci sense estigma



TAULA SALUT MENTAL BADIA DEL VALLÈS
COMISSIÓ DE SENSIBILITZACIÓ



Introducció

Aquesta guia de bones pràctiques pretén ser una primera eina per als professionals que desenvolupen les activitats d'esport i oci integrals, a Badia del Vallès. L'objectiu és facilitar la detecció, el maneig i la resolució de situacions que puguin donar-se en aquest context.

A la vegada, es vol sensibilitzar sobre qualsevol patiment de salut mental dels infants o adolescents durant la pràctica d'aquestes activitats.

Treballem entre tots/es per la igualtat d'oportunitats sense estigmes.

Aquí es mostren quatre possibles situacions i com donar-hi resposta.

Aquestes situacions són una petita mostra de la realitat, no totes les situacions tenen la mateixa solució.

