

Arrenca al CAP Montgat-Dr. Jardí un grup per millorar el benestar emocional d'infants i joves

Les famílies interessades en aquests grups s'han d'adreçar per a més informació al seu equip d'atenció primària del CAP.

■ El Centre d'Atenció Primària Montgat-Dr. Jardí ha posat en marxa des del mes de setembre la primera edició del Grup psicoeducatiu de benestar emocional infantojuvenil. Aquest projecte té per objectiu ajudar a infants i adolescents de Montgat i Tiana que presenten dificultats per identificar i regular les seves emocions. La iniciativa s'adreça a infants i joves de vuit a 18 anys que, per exemple, tenen baixa autoestima o problemes a l'hora de relacionar-se amb altres persones o acceptar límits. El grup psicoeducatiu de benestar emocional infantojuvenil es desenvolupa al llarg de vuit sessions de 90 minuts de durada que es porten a terme setmanalment al Centre d'Atenció Primària Montgat-Dr. Jardí.

setmanal, es treballa la importància dels límits, la criança positiva, la gestió del temps amb pantalles i de les rebequeries i la millora de la comunicació i el clima familiar.

La importància de la interacció entre els participants

La psicòloga referent de benestar emocional i comunitari (RBEC) del CAP i dinamitzadora dels dos tallers és la Paula Reventós Osuna, que destaca la importància que juga en aquests grups la interacció entre les persones que hi participen a l'hora de treballar les estratègies i habilitats per adquirir les competències que necessiten. Segons Paula Reventós Osuna, "hi ha una clara evidència de la necessitat de fer

prevenció en salut mental durant la infantesa i l'adolescència". Els grups psicoeducatius "se centren en la prevenció de situacions que la poden acabar afectant de manera significativa". No serien un recurs adient, però, per a persones amb patologia mental greu.

Com hi puc participar?

Les famílies interessades en prendre part dels grups psicoeducatius de benestar emocional infantojuvenil s'han d'adreçar per a més informació al seu equip d'atenció primària del CAP -professionals de Medicina i Infermeria de Família i de Pediatria-. Aquests valoraran conjuntament amb la psicòloga RBEC la seva possible participació en els tallers.

Sessions amb diferents grups d'edat

En el primer taller hi participen adolescents de 12 a 15 anys. Mentrestant, el següent taller -es calcula que es podrà obrir un cada dos mesos- s'adreçarà a infants de vuit a 10 anys. Cada sessió aborda, mitjançant dinàmiques i jocs, una temàtica concreta, com l'autoestima, la comunicació, tècniques de relaxació, habilitats socials, eines d'identificació i gestió emocional o resolució de conflictes.

Tallers per a famílies

La majoria de mares i pares dels participants en el grup infantojuvenil assisteixen, per la seva banda, a un altre taller de benestar emocional en el mateix Centre d'Atenció Primària Montgat-Dr. Jardí: el Grup psicoeducatiu per a famílies. En aquest taller, de sis sessions de 90 minuts de durada i també amb periodicitat



Coneixes els grups psicoeducatius de gestió de l'ansietat?
Per saber més, obre el QR!

