



## AUTOESTIMA, AUTONOMIA I CORRESPONSABILITAT

**Fes visibles capacitats i valors**, perquè tinguin oportunitat de demostrar-los.

**Respecta gustos i preferències, fomenta l'autocura** (higiene, alimentació, descans, exercici...) i **la corresponsabilitat** (ajuda en les tasques i en la cura d'altres persones).

**Negocia regles i arriba a acords sobre temps d'estudi i de pantalles, hora d'arribada, economia...** És important que la família escolti, es mostri comprensiva i intenti no enfadar-se per errors, reforçant les coses positives; també, que exigeixi respecte a les regles pactades.



## CONEIXEMENT EXPLORACIÓ I ACCEPTACIÓ DEL COS

**La imatge corporal és molt important a aquestes edats per això són clau els comentaris positius i posar en valor la diversitat corporal.** També cal analitzar críticament els models de bellesa dels mitjans, a vegades impossibles (retocs digitals) o no saludables (primesa o musculatura extremes).

**Ofereix informació sobre el cos i els canvis en l'adolescència**, transmetent que formen part del creixement i totes les persones els experimenten (cadascú a la seva manera) i que la família és aquí per donar suport.



## PLAER I RELACIONS ERÒTIQUES

**La sexualitat és molt més que genitals i orgasmes. Cal parlar de desig, atracció, seducció, plaers (en plural), afectivitat, comunicació i consentiment** («l'òrgan sexual més important és el cervell i el més gran és la pell», «una relació sexual és fruit d'un desig mutu»). Donar respostes davant la curiositat **evita que recorrin a un altre tipus de fonts com, per exemple, la pornografia** (també ajuda, en cas de consumir-ne, a poder interpretar-la críticament, perquè «el porno és ficció»).

**Ofereix eines per a les seves "primeres vegades" (besades, carícies, altres pràctiques...).** Han de tenir informació sobre el que faran, sentir seguretat, que hi hagi desig mutu, que sigui una decisió compartida i que es faci des de la llibertat (sense pressions) i amb responsabilitat (bons tractes i mètodes anticonceptius, si són necessaris).

**Respecta les conductes d'autoerotisme, oferint espais d'intimitat i respectant-los** (per exemple, la seva habitació).



## IGUALTAT I DIVERSITAT

**Accepta la seva identitat i la seva expressió de gènere; també la seva orientació, respectant qui l'atreu i enamora.** Posa en valor la diversitat i la llibertat d'elecció i, davant els dubtes i conflictes, mostra suport i afecte



## RELACIONS AMB BONS TRACTES

**Fes costat per resoldre els conflictes de manera positiva, sense llevar-hi importància.** Algunes claus són: escolta activa, comunicació respectuosa, límits, solucions compartides...

**Ajuda a identificar la pressió de grup i a rebutjar-la si ens porta a fer alguna cosa que considerem que no està bé.**

**Les relacions de parella i l'enamorament cobren importància**, per la qual cosa **cal reflexionar sobre els mites de l'amor romàntic** (mitja taronja, dependència, gelosia com a demostració d'amor...) i parlar de vincles sans i bons tractes: comunicació, suport, cures, respecte, empatia, seguretat, diversió, llibertat, responsabilitat...

**Dona espai per parlar d'emocions, comprendre-les i acceptar-les. Si comporten conductes negatives posar-hi límits** («les conductes violentes són inapropiades») i ofereix-hi alternatives («intenta relaxar-te, fes alguna cosa que et faci sentir bé», «analitza la situació des d'altres perspectives...»).

**Xerra de relacions digitals i de com usar les xarxes socials amb responsabilitat:** evita facilitar dades personals, no difonguis continguts ofensius, respecta la privacitat i la intimitat... Internet ha de ser un espai de convivència positiva.



**Conselleria de Salut**  
Direcció General de Salut Pública



**EINA**  
*salut*  
per a famílies